

مهارات احتواء المراهقين



المراهقون المنزعجون



د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي وتربوي

مفرب في مهارات التنمية الذاتية



دليل عملي في

المهارات التربوية للتعامل مع المراهقة

مهارات احتواء المراهقين

المراهقون المزعجون

دليلك نحو المهارات التربوية
الهامة للتعامل مع المراهقة

د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي وتربوي

مدرب في مهارات التنمية الذاتية

هذا الكتاب
إهداء إلى



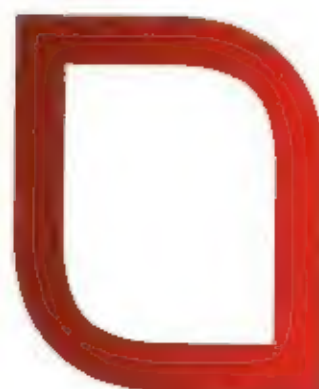
إذا كان أنفـس ما في الوجود علم في كتاب
فلساذا لا تقوم بإهدائه لمن تحبهم ١٩٠٠

بين يدي كتابي الغالي



منذ سنوات عديدة ومع نجاح كتابي الحاجات النفسية
للطفل..وأنا ألقى دعوات وطلبات للكتابة عن
المراهقة..

لقد كنت ومازلت مقتنعا بموقفي الذي اتخذته آنذاك
أن كتابا واحدا عن تربية الطفل لا يكفي لتشكيل ثقافة
تربوية تبني المهارات وتغير القناعات وتؤسس المبادئ
الإيجابية في التربية وبناء العلاقة مع الطفل..



ورغم أنه كانت لدي العديد من الدورات عن المراهقة إلا أنني أثرت بناء مشروع
واستكمالاً عن تربية الطفل أولا اعتقاداً مني أن هذا هو الأساس.. فإذا أحسنا تنشئة
طفل فلن تكون لدينا مشاكل مع المراهق..

وبفضل الله أكملت جزءاً كبيراً من رؤيتي الخاصة بتربية الطفل من خلال ٦ كتب في
تربية الطفل وه إصدارات سمعية.. و٢ برامج مرتئية.. و١٢ برنامجاً إبداعياً..
وأمام إلحاح الواقع التربوي وما عاينته في زياراتي للعديد من الدول العربية والغربية
والوقوف على معاناة الأهل مع أولادهم المراهقين وجدت نفسي متحفزاً لبناء رؤية
جديدة لمشروع تربوي خاص بمرحلة المراهقة..

المراهقون المزعجون... أول باكورة لهذه الرؤية.. أبدأ بها بإذن الله سلسلة من الكتب
التربوية الموجهة للمربين والتي تعالج سن المراهقة من خلال فهم المرحلة وتغييراتها
والتنبيه لأخطاء الكبار والتي تبدأ من رؤيتهم وانطباعاتهم حول المرحلة وتنتهي
بسلوكياتهم ومواقفهم...

المراهقون المزعجون... هذا العنوان لي معه رؤية وقصة..

المراهق يزعم الكبار بسلوكياته الجديدة التي تختلف عن سلوكيات طفل قاصر..

الموقف

المراهق يتصرف تصرف المراهقين...

الواقع

الكبار يزعجون من هذه التصرفات الجديدة..

النتيجة

هي مشكلة الكبار إذن.. فهم اختاروا الانزعاج...

التحليل

كون السلوك يزعم لا يعني - بالضرورة - أنه انحراف وخطأ

رسائتي

رؤيتي

قصتي

لقد حقق كتابي (الأطفال المزعجون) توفيقاً من الله فاق التوقعات لدى الجميع يكفي أن أعطي معلومة واحدة وهي: نفاذ ١٥٠٠٠ نسخة خلال أربعة أشهر.. مع العلم أن الكثير من الدول تطلبه ولكن نجد صعوبة في الاستجابة للطلبات..

هذا النجاح والتوفيق (وهذا من فضل ربي) جعل أخي الطيب والمتحمس جداً لهذه السلسلة التربوية الأستاذ أحمد شرجي - مدير عام شركة الإبداع الفكري - مصراً على اختيار (المراهقون المزعجون) عنواناً، ولأن رأي الخبراء يهمني وفي الاستشارة بركة اخترته عنواناً وبالله التوفيق..

ولا يقوتني هنا أن أشاركك أخي القارئ أختي القارئة شعوراً خاصاً... وتجربة جميلة تؤسس لخلق طيب بين الناس..

حين جلست للكتابة وتنسيق الأفكار وترتيب المادة ووضعت تصوراً للكتاب وجدت نفسي أمام ثلاث كتب هذا أولها وفي ظرف شهرين أنجزت ٧٠٪ من الكتب الثلاث وحمدت ربي على هذا التوفيق والحماس الذي يجعل الإنسان ينجز ويقو.. أما الخلق الطيب وسر هذا الحماس والتوفيق الرياني فهو أخي الغالي وصديقي العزيز وأستاذي الكريم المعطاء الدكتور طارق السويدان الذي كان له الفضل بعد الله في هذا التحفيز بكلماته الدافعة وتشجيعه المستمر وثناؤه الطيب والذي وصل أفاقاً بلا حدود.. فهو لا يقوت لقاء عاماً أو خاصاً إلا وذكر كتبي بالخير وأثنى عليها ونصح الناس باقتنائها وتوحي هذا بتخصيص حلقة ببرنامجه المتميز (علمتني الحياة) على قناة الرسالة خلال رمضان المبارك ١٤٣٠ هـ. تحدث بتفصيل عن كتابي الأطفال المزعجون..



إن رأي الدكتور طارق السويدان ليس مجرد رأي ولكنه تاج أعتر به .. لأنه صادر عن خبير
ممارس ذو خبرة طويلة في التعليم والتربية والإدارة.. وهو أيضا معروف بتشدده
الكبير في قبول الأفكار والكتابات والدورات التي لا ترقى للمعايير العلمية أو تخالف
أمرًا من مقاصد شريعتنا الإسلامية أو تمس عقيدة المسلم... وهكذا عرفته... ولذلك لا
يسعني في هذه المقدمة إلا أن أسأل الله له التوفيق ودوام الصحة والعافية وأقول له: إن
بصماتك واضحة وإنجازاتك تفوق ما تنجزه المؤسسات والجماعات.. وإنك - ولا نزكي
على الله أحدا - رجل بآمة.. وشكري لك بلا حدود ودعائي لك لا ينقطع.

ولقد علمتني الحياة وطالما ذكرته في برامجي المكتوبة والمسموعة والمرئية أن الكلمة الطيبة والتشجيع والثناء يحقق المعجزات في النفس البشرية... وجعلته شعاراً في رؤيتي التربوية... ومن هذه المنطلقات أقدم ثنائي وشكري لـ:

١- أخي الأستاذ يوسف المساعيد حفظه الله فهو الذي ساعدني لتحويل جزء أساسي من هذا الكتاب من مادة مسموعة إلى مادة مكتوبة..

٢- أخي الأستاذ أحمد الشريجي الذي كان المحفز الأساس لبدأ كتاباتي عن المراهقة والذي يسر كل التحديات لإخراج هذا الكتاب للنور..

٣- أخي المبدع أسامة أسعد الفارس الذي ارتبط اسمي باسمه في كتيبي الأخيرة والذي يضع بصماته الفنية وإبداعاته المتميزة في تصميم صفحات الكتاب التي أعتبر كل صفحة منه لوحة وتحفة فنية.. وأشكره على صبره لكثرة متابعاتي وحماسه لإخراج الكتاب في أرقى حلة..

٤- جنود خفية كان لهم الفضل بعد الله في توفير كل الأجواء لراحة نفسية وهدوء وقدرة رائعة على إسعادي ومتابعة إنجازاتي بالتشجيع والتقدير والاحترام.. فلهم كل التقدير والحب والامتنان...

في هذا الكتاب حاولت عرض موضوع المراهقة بتفصيلات بسيطة وواضحة بعيدة عن الحشو وبأسلوب قابل للاستيعاب والتنفيذ والممارسة التربوية داخل الأسرة...

واستهدفت من خلال طرحي:

- ١- تشكيل مفاهيم صحيحة وعلمية تتسم بالإيجابية في الرؤية لهذه المرحلة...
- ٢- تحسين العلاقة بين المربين والمراهقين مما يساعد على معالجة أغلب المشكلات والصراعات بينهم..
- ٣- بناء الثقة بين أطراف العملية التربوية وهذا أساس هام في التربية الإيجابية..

والله أسأل أن يحقق ما نتوخاه من هذا الإصدار.. ويجعله لبنة في الاستقرار الأسري..

مصطفى أبوسعد

الكويت - رجب ١٤٣١ هـ - يونيو ٢٠١٠ م

الفهرس التفصيلي

الموضوع	الصفحة	الرقم
المقدمة	3	
الفهرس	8	

الباب الأول

1

ما الذي يجب أن تعرفه عن المراهقة؟

17

الفصل الأول	ماذا تعني المراهقة؟	19
	ماذا تعني بالمراهقة (Adolescence) ؟	20
	الفرق بين البلوغ والمراهقة	21
	المراهقة مرحلة انتقالية حاسمة	22
	اقسام المراهقة	23
	خصائص طبيعية للمراهق لكنها تقلق الكبار	26
الفصل الثاني	ابني تغيير...!	31
	النمو الجسمي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الجسمي	32
	النمو العقلي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو العقلي	34
	النمو اللغوي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو اللغوي	35
	النمو النفسي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو النفسي	36
	النمو الاجتماعي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الاجتماعي	37

39	دور الأهل في مقابلة احتياجات النمو	الفصل الثالث
40	أولاً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الجسمي	
42	ثانياً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو العقلي	
43	ثالثاً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو اللغوي	
44	رابعاً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو النفسي	
45	خامساً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الاجتماعي	
49	مشكلات المراهقة	الفصل الرابع
53	1 - المراهقون يتحدثون (أموري الشخصية - أسراري - أسئلة المحقق - أصدقائي - ملابس - وقتي - اقتناعي - الاعتذار لي - حريتي - مصروفي - نموفي الدراسي - ابتزازي عاطفياً - سلوكيات أكرهها في والدي - واجبات اجتماعية - الخوف الزائد علي - خوف بلا حدود - التمييز - التحيز - التذبذب - ثقتي بنفسي - قدوتي - حاجتي للاقتداء)	
64	2 - مشكلات أخرى (حوار وإنصات - الخلافات الوالدية - تسلط الأم) • مشكلات خاصة تشكو منها الفتيات (ماذا يريدان ٩ - زينتي - صراحتي)	
68	3 - شكوى الآباء من الأبناء (ابني طبيعي أم... ١٩ - ابني تغير!! - لم تكن هكذا في سنه ١١ - يقول الخبراء... ولكن!! - الرقابة - سلطتنا!! - حيرة)	
73	بعض المشكلات التي يعبر عنها الآباء بخصوص أبنائهم، (عناد وتحد - التعدي على دور الأب - هل انتهت مهمة الآباء ١٩ - أصدقاء ابني - إدارة الوقت أم إضاعته - مصروف ابني - ابني والارتباط بالصحية الصالحة - بقرة حلوب)	
77	قواعد أولوية في التعامل مع ما يقلقنا من مظاهر المراهقة	
79	إرشادات للتعامل مع مشكلات البلوغ	
80	إدارة مرحلة المراهقة	
81	شهادات إدراك الآباء لتغيرات أبنائهم المراهقين	

الباب الثاني

2

85

الصدام مع المراهق

89	ماذا يريد المراهق ؟	الفصل الأول
91	أه كم نجهل احتياجات أبنائنا	
93	ماذا يريد المراهق ؟	
94	● إدارة مرحلة المراهقة ،	
94	1 - آباء غائبون عن أبنائهم	
95	■ 13 سلوكا يبعد الوالدين عن أبنائهم المراهقين	
97	■ 7 أمور تشغل الآباء عن أبنائهم	
98	2 - رحلة في أعماق عقل المراهق:	
98	■ احتياجات أولية وأساسية للمراهق	
99	■ متطلبات والدية تجاه الاحتياجات الأولية	
100	■ 5 متعلقات للحوار حول مرحلة المراهقة	
101	■ كيف يتحدث المراهق مع نفسه (9 حوارات ذاتية)	
102	3 - أجمل لحظة في حياة المراهق	
104	4 - ماذا يريد الأهل والمربون من المراهق ؟	
105	■ 9 ممارسات لا تحقق المطلوب	
107	انفعالات المراهق	الفصل الثاني
109	العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق	
110	كيف نتعامل بإيجابية مع انفعالات المراهق ؟	
112	التوافق النفسي عند المراهق	
113	متى يكون الأهل السبب في إثارة الانفعالات السلبية لدى المراهق وتراكمها وكتبها ؟	

- 114 16 أسلوبا سببا هي ممارسات الوالدين بسبب تدميرها لشخصية الابن المراهق
الصراخ ، التائب ، واللوم الاوامر الكتيبة التهديدات السحرية الضم
المقارنة المبالغة في الوعظ سوء الظن بالمراهق الاتهام العقاب والعنف الى
التحريم الانسداد المستمر - التحدير
- 121 6 مظاهر للعنف مع الابناء
- 130 11 وسائل لتحقيق المشاركة لعائلة بين الاباء والمراهقين

- 135 نتائج الصدم مع المراهق التمرد واعدوانيه المقاومة الخصية الانطوائيه
والاستسلام والضعف والطاعة اللامحدودة
- 137 استمرار الصدام مع المراهق ؟
- 138 مشكله هروب المراهقين
- 140 متى يحدث الصدام مع المراهق ؟
- 140 أولا طبيعة المتغيرات التي يمر بها مرحلة المراهقة
- 143 ثانيا : عندما نستخدم « لا » و « ممنوع »
- 146 ثالثا : عندما لا نتفهم احتياجاتهم النفسية ولا نلبثها او نمنعها
- 149 رابعا : عندما نعرض عليهم ما نريد بلغة الامر المباشر
- 152 خامسا : عندما نطلب منهم فعل اشياء في وقت يمارسون فيه اشياء ممنوعة
- 155 سادسا : عندما نركز على اصطبيات السلبيات

- 162 • كيف يتعامل معهم ؟
- 163 • الحاجات النفسية للمراهق
- 165 • نصائح من ذهب
- 167 • ادارة مرحلة المراهقة
- 167 5 خطوات لتدريب المراهقين على الانصياع
- 169 6 أمور تحتاج للنساء من الوالدين لانصياع الأولاد

الباب الثالث

173

تشجيع المراهق

3

175

التمثل الأول تقدير الذات

176

ما هو تقدير الذات ؟

178

نماء تقدير الذات

183

التمثل الثاني الهدية التشجيع في حياة المراهق

185

فما هو التشجيع ؟ وكيف تشجع المراهق ؟

186

متى تشجع المراهق ؟

188

على ماذا أشجع ؟

189

ما هي أنواع التشجيع (التشجيع العدائيه المسحبات المادية المسحبات الرمزية
المسحبات الساطيه المسحبات الاجتماعيه)

193

التمثل الثالث اكتشاف ملامح التشجيع

195

1 - اكتب رسائله

199

2 - عبر عن إعجابك

200

3 - امدح الإنجازات

202

4 - شجع المبادرة

204

5 - مكافأة الذات

207

6 - حافظ على صورتك

209

7 - استخدم لغة الجسد

المصطلحات

211

معارف القرآن

المصطلحات

- 217 • دراسة علمية
- 219 • عناصر عملية الاتصال
- 220 • انواع الاتصال
- 221 • معايير الاتصال الفعال

- 225 • لماذا نتحاور مع المراهق ؟ أسباب لمحاورة المراهق
- 226 • كيف يكون حوارك إيجابيا ؟
- 227 • خطوات لامتلاك مهارة الحوار
- 229 • مدمرات للحوار مع المراهق

- 233 • المراحل التي تمر بها عملية الإنصات
- 234 • مواصفات للإنصات الإيجابي
- 235 • فوائد للإنصات الإيجابي
- 236 • طرق لتحسين مهارة الإنصات الإيجابي
- 238 • تعلم .. مستويات الإنصات
- 239 • وصفة لتصير الناس منك
- 241 • مع الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم

- 247 • ما هو الإقناع ؟..
- 248 • مجال الإقناع يكون بالداخل وليس بالإرشاد
- 249 • خطواته تكون مقنعا ..
- 251 • مع الرسول ﷺ المقنع

- 258 • ما هي البيئة الداعمة. ؟
- 260 مواصفات البيئة الداعمة التي نريد
- 260 أولاً : بيئة قائمة على الحب
- 261 11 وصمة : الطريق إلى الحب
- 264 ثانياً : بيئة قائمة على الحوار
- 266 ثالثاً : بيئة تربي على تحمل المسؤولية 1 التدريب على الاختيار 2 التنبؤ
بالعشل 3 مراعاة الداء 4 لا نمرط في الدلال والحنان 5 احترم
خصوصيات المراهق وحقوقه
- 275 رابعاً : بيئة تحمي المراهق من الوقوع في الممارات
- 277 خامساً : بيئة تحتنب الانتماء
- 280 • مع الحبيب المصطفى ﷺ
- 281 • إمام يشتمني ويشتم المصلح يوم الجمعة
- 282 سادساً : بيئة التوقعات فيها إيجابية
- 284 سابعاً : بيئة تربي من خلال المواقف الحداثبة
- 286 ثامناً : بيئة تعلم المهارات الحياتية
- 288 تاسعاً : بيئة تشجع المراهق على أن يكون هو
- 289 • 3 خطوات لباء تقدير ذاتي لدى ابنك
- 290 عاشرأ : مواصفات أخرى

296

يتدخل عند ظهور أحد المظاهر الآتية:

296

1 العزلة المانع فيها (عزلة طبيعية عزلة مرضية)

298

2 الحزن والقلق والتوتر

300

3 التضامن والسلبية

302

4 انخفاض مفاجئ في الأداء المدرسي

303

5 - فقدان المتعة بشكل عام

304

6 - الإدمان

305

7 التخلي عن الأصدقاء

306

8 فقدان الشهية

307

9 عادات سلبية

312

إدارة مرحلة المراهقة

312

13 سببا وجبها للمبادرة بطلب المساعدة

318

• من الذي يتدخل؟

321

• ماهية المساعدة ؟ • تمهيمهم أولا • انصت لهم

322

• غير لاجواء • حاورهم • قدم الحلول • احبرهم عن بحريتك

324

• عبر الروبوت • اشركهم في اسطه • علمهم ان الاحطاء قرص للعلم

326

ما هي السوكيات غير السليمه في مخاطبة المراهقين؟!



ما الذي يجب
أن تعرفه عن
المراهقة؟

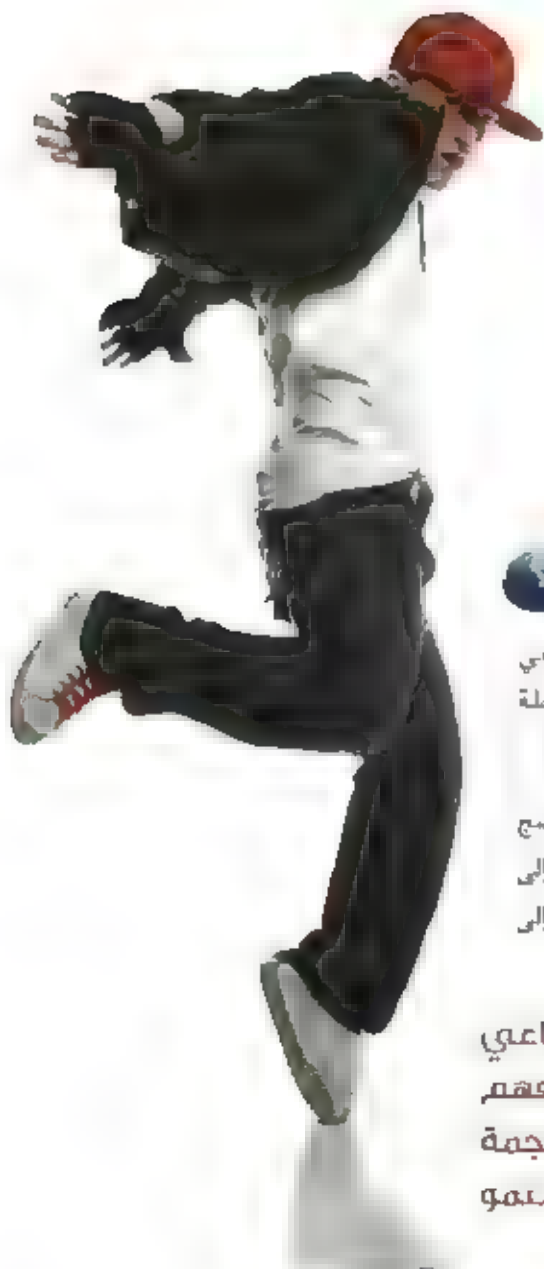
1

التمثيل الأول



ماذا تعني المراهقة؟





المراهقة مرحلة انتقالية وحلقة وصل بين الطفولة والرشد

ماذا تعني بالمراهقة (Adolescence) ؟

المراهقة هي هنا لعربية ترجع إلى الفعل "راهو" والذي يعني
رب و تقرب، فاصطلاح المراهق من جهة اللغة يعني مرحلة
الابتعاد عن الطفولة، والاقتراب من مرحلة الرشد والرجولة

أما المراهقة في علم النفس فتعني التدرج والاقتراب من النضج
الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، والفرد يصل إلى
كتمال النضج في تلك الحواشي بعد سنوات عديدة قد تصل إلى
العشر سنين

وهي مرحلة نمو جسمي وعقلي ونفسي واجتماعي
متلاحقة ومبسّرة، ولذلك يحتاج المراهق إلى فهم
خصائص مرحلة نموه ومشكلاته المتعددة الناجمة
عن قلة خبرته في التعامل مع متطلبات النمو
واجتباياته السمائية .

الفرق بين البلوغ والبراهقة

أما

نضوج الغدد الجنسية، واكتساب معالم
جنسية جديدة، تمكن الطفل من مرحلة
الطفولة إلى مرحلة الرشد

فالبلوغ يصاحبه تغيرات خارجية
وبداخلية في جسم المراهق وبفسه، ويقتصر
البلوغ على ناحية واحدة من نواحي النمو
الجسدي وهي الناحية الجنسية.

عني مرحلة وسط تقع بين سر الطفولة
وسر الرشد وهي مرحلة استيعابية يتغير
فيها المراهق وهو طفل غير ناضج
جسميا وعقلي وانفعاليا واحتماليا
الى ان يات بتدرج نحو النضج الكامل
ومحاولة الاستقلال والاعتماد على
النفس واتت الذات

بلوغ مرحلة
النضج الجسدي،
لا يعني
بالضرورة بلوغ
مرحلة النضج
العقلي والنفسي
والانفعالي



المراقة مرحلة انتقالية حاسمة

مع أن المراهقة مرحلة طبيعية يجب أن يمر بها كل إنسان إلا أن هذه المرحلة تعد حاسمة في حياة الأسر المستقبلية

لأنها مرحلة انتقال وحيرة وتغير عسيولوجي وهيها
تحتلط المشاعر والأفعالات السريعة فتظهر على
المراهق أعراض مختلفة كاستمرار وسرعة انعصب
والميل إلى العنف

لأنها مريخ من الطفولة ولشباب، ومرحلة
استعدادات في النمو الجسمي والعقلي
والنمسي والاجتماعي، لذا كان الصراع
انداحلي أبرز ما يمر هذه المرحلة

لأن المشكلات والصعوبات التي يمر بها
المراهق بحاجة إلى تفهم، وربما لا يحسن
الكبار التعامل معها وقد تترك بدخلهم أثر
عميق في شخصيته المراهق لمستقبله

لأنها مرحلة يتم فيها بنى القيم الخاصة، وتحديد
الاتجاهات في الحياة، ونبني وجهه نظر أولية تجاه
الأشخاص والأشياء والأحداث ومعلوم أن القووة
بحر كنهان النمو والاستقرار يبدأ قبل البلوغ

هامة وحاسمة لأنها تحريه عريده من نوعه، بمعظم من خلالها يحارب وخبرات انفعالية ووجدانية واقتصادية



أنقسام المراهقة

المراهقة بحسب العمر

يقسم العلماء مرحلة المراهقة إلى ثلاثة مستويات حسب المرحلة العمرية التي يمر بها الإنسان. ولكل مستوى خصائصه المميزة

مميزاته	المرحلة الرئيسية	العمر بالسنوات	المرحلة	مستوى
تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة	الإعدادي	12 - 15	المراهقة المبكرة	الأول
تتميز باكتمال لغيرات البيولوجية	الثانوي	15 - 18	المراهقة المتوسطة	الثاني
يصبح المراهق إنسان راشد بالمظهر والتصرفات	الحامض	18 - 21	المراهقة المتأخرة	الثالث

المراهقة بحسب الظروف النفسية والاجتماعية

ويقسم العلماء المراهقة بحسب تأثير الظروف الاجتماعية والنفسية في سلوكيات المراهق إلى ثلاثة أشكال

1. المراهقة السوية: هي التي تتميز بسلامة النمو النفسي والاجتماعي للمراهق

2. المراهقة المشوشة: هي التي تتميز بظهور أعراض نفسية واجتماعية غير طبيعية

3. المراهقة المعوقة: هي التي تتميز بظهور أعراض نفسية واجتماعية خطيرة



المراهقون كما يراهم الكبار

- 1- المراهقون هم أولئك الذين هم في سن المراهقة.
- 2- المراهقون هم أولئك الذين هم في سن المراهقة.
- 3- المراهقون هم أولئك الذين هم في سن المراهقة.
- 4- المراهقون هم أولئك الذين هم في سن المراهقة.
- 5- المراهقون هم أولئك الذين هم في سن المراهقة.
- 6- المراهقون هم أولئك الذين هم في سن المراهقة.
- 7- المراهقون هم أولئك الذين هم في سن المراهقة.
- 8- المراهقون هم أولئك الذين هم في سن المراهقة.
- 9- المراهقون هم أولئك الذين هم في سن المراهقة.
- 10- المراهقون هم أولئك الذين هم في سن المراهقة.

• نالة أستاذ وملاحقة التبرع والتطوع في مؤسسة

هذه إجابات من الذين شاركوا في
عن الصور التي يرسمها



ما مدى دقة الصورة التي يرسمها
المجتمع لهم؟

ولماذا؟

وكيف تؤثر في تعاملنا
معهم...؟

في
بيتنا مراهق!!
في بيتنا صرصور!!

طلبت من إدارة الاستشارات العائلية بوزارة العدل بدولة
الكويت برنامجا عن فن التعامل مع المراهقين تحت اسم
(في بيتنا مراهق) فرفضت العنوان التي اعتبرته الأخت

المسقة ادعيا

فقلت لها نعم هو إبداعي ولكن وراءه تصور
وفلسفة لا تسحح وعلمي وأفكاري فهو
يدل على أن في البيت مصيبة أو قبلة قابلة
للتفجير أو حشرة مثل الصراصير بينما
نصوري أن المراهق نعمة بالبيت وممتعة للكنار
ومصدر سعادة... وهذا ما أشرحه في برنامجي
حول المراهقة...

خصائص طبيعية للمرافق لكنها تخلق الكبار

هذه خصائص طبيعية تسمى بها مرحلة المراهقة وهي ضرورية لتنميتها المرحلة ويمكن علينا ما تواجهه
سكوك وعمران من الكبار بعض للمكث في سن المراهقة وهي شخصية المراهقة





الكبار مطالبون بتفهم
خصائص مرحلة النمو والعمر
على توجيهها بشكل إيجابي
بدل تركها لتوجيه الآخرين
ممن لا يؤمن شرهم...



"مهمتنا أن نقل
المراهق من مرحلة
الطفولة والانتكالية
والسلبية، إلى مرحلة
الرحولة والعصامية
والمسؤولية، ولكن
بندرج وحكمة"



أنفة



حكم الله على من كان منكم رجلاً منكم
المراة في مكانه المكنى به من رجلاً منكم
كان منكم كذا كذا منكم كذا كذا
منكم كذا كذا منكم كذا كذا
منكم كذا كذا منكم كذا كذا
منكم كذا كذا منكم كذا كذا

تناقض



من أخطاء الآباء والأمهات

تعاملهم مع المراهق بتناقض .

يجعله متذبذبا لا يدري أين يصنف نفسه.

هل هو بقايا طفل أم رجل ناضج... ؟

وتناقض الكبار يكمن في معاملته باعتباره بقايا طفولة ومطالبته في الوقت نفسه بسلوك الرجال...

حدد أيها المربي أولا رؤيتك لابنك المراهق وعلى ضوئها طالبه بما تتوقع منه...

هل هو طفل تمارس وصايتك عليه، إذا عامله باعتباره طفلا ولا تطالبه أن يتصرف كما يتصرف الرجال أو الكبار

أم هو رجل ناضج أو بنت ناضجة ؟ إذا عاملها معاملة الرجال والنساء .



2

الفصل الثاني



ابنتي تغير...!



نتيجة لدخول الإنسان فترة المراهقة، تظهر عليه مجموعة من التغيرات المختلفة والمتسارعة في الوقت نفسه، تغيرات في النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي واللغوي وطرق التعبير، فما هي أبرز تغيرات النمو التي تظهر على المراهق ؟

«المراهقة في الإسلام هي مرحلة الصبح والرحولة، وهي سن التكليف والنشاط والإنتاجية»

التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الجسمي:



المباين

وهو عبارة عن تغيير مسلولوحي يبدأول الفرد بكامله، وفيه تصبح العدة النماسلية ويكتسب لطفل معالم حسنية حديدية تبفله إلى مرحلة الرش

”البلوغ هو الفترة
التي يتحول فيها
جسم المراهق من
جسم الطفل إلى
جسم الإنسان
”المالك“



ظهور الشعر في عدة
أماكن من جسم
المراهق، خاصة
الشعر الأسود

زيادة في الطول (15-20)
سم خلال سنة واحدة، وزيادة
في الوزن (18-22) كغم
خلال سنة واحدة

متوسط سن البلوغ عند البنات
من (12-13) سنة، ومتوسط
سن البلوغ عند البنين من
(14-15) سنة

زيادة في خشونة الصوت عند
البنين واحدة عند البنات

زيادة في حجم الأعضاء
الحسية الثانوية الداخلية

زيادة في حجم الأعضاء
التناسلية بما يعادل 90 %

زيادة في القدرات الحركية مثل الانزاح، سرعة
رد الفعل واليقظة العصبية والتفكير

الاحلام عند البنين
والخص عند البنات

كبر حجم الصدر
عند الفتيات .

التعزات التي تظهر على المراهق في فاحية النمو العقلي

خيال المراهق في هذه المرحلة يكون واسعاً وخصباً، مما يترتب عليه ظهور ما يسمى بـ "أحلام اليقظة"

تزداد قدرة العقل على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا مثل الخيل

يصح لعدرات البغية، وهو انكء بشكل عام

تزداد قدرة على التذكر العيني على الفهم والاستيعاب

تزداد قدرة المراهق على الانتباه كما ونوعاً ومدة زمية أطول

القدرة على تفسير الاحاد والمواقف المحيطة، وإصدار الأحكام عليها

تزداد بعض المحددات وانصو بط لتفكيره

زيادة الحرية في التفكير، مع بقة ومضج أكبر

ظهور التوافق بينه وبين ما يحصل في البيئة المحيطة

يتوقع ردود الفعل من الآخرين نحوه مبكراً ويتنبأ مسبقاً بمساحها

يصاحب النمو في هذه المرحلة اهتمام المراهق بالقصص والحكايات، وأخبار المشاهير



"العقل مناط التكليف ونواة المستقل"

"اللغة هي
الأداة الأكثر
فاعلية في
التواصل بين
الناس، فأحسن
تعليمها لابنك"



التعريف التي تظهر على المراهق في فاحية النمو اللغوي:

نمو الفرد على محادثة الذات و مخاطبة النفس، اما لما يرب
او الاعتراض او مجرد مخاطبة ومحادثة النفس حول ما حدث
له خلال يومه وهي عبارة عن محادثة هادئة غير معبرة

ظهور الكلام المسموع ولقدرة على
التعبير عند الارتياح والرضا والتعبير
عن المشاعر

الكلمات لا تعبر
رأى عن كبر
يدور بنفسه

استخدام العبارات القصيرة
والردود غير المفهومة عند عدم
رصاد عن شيء معين

يأخذ لمرهق وقت كبير في
الكلام، خاصة عند الحديث
في موضوع محدد

كثير بطلاقة في الحديث والتعبير مع أقرانه وأصحابه من أسرته



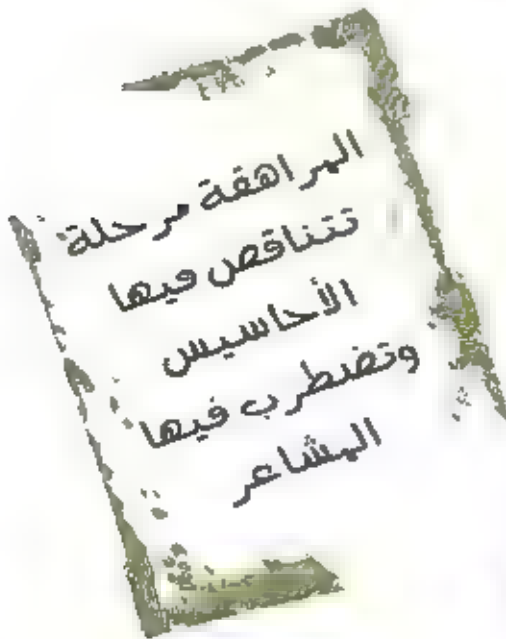
الانفعالات التي تظهر على المراهق في مرحلة النمو النفسي

زيادة في حدة الانفعالات بشكل عام خاصة عند التوتر الشديد، اضطرابات
لتي قد يتعرض لها المراهق (أو مع الأقران) وعدم انصرافه من
قسم الألفاظ - الدخيل (أحياناً) أو انزعاجه في التدخين - عصا الشيشة

إفترقة على التعبير عن الانفعالات
الإيجابية (السرور) والسلبية
الحرر بصورة واضحة

الرغبة في الاستقلالية والتخلص من الوصاية
الآبوية، والميل إلى الاعتماد على النفس

زيادة في القلق وهو عبارة عن بعض في
الشعور بالسعادة وإدراكها بفتح عنه زيادة
التوتر والقلق لدى المراهق



بعض الأنماط الانفعالية لهذه المرحلة:

بسبب أمور مادية أو اجتماعية أو نفسية

• الخوف •

ويرداد هذا الانفعال عند تعرضه للسحرة والاستهزاء، الإهانة واضطراب الخ

• الغضب •

وهي عبارة عن انفعال يحفز عند الشعور بالتهديد أو القصور أو عند المنافسة

• الخيرة •

هو رد فعل انفعالي ينشأ من خلال الارتباطات السارة، ويسببها الاتصال اند ثم وفاء
الحاجات والخدمة والسلوك الحسن وهو حاجة نفسية تحتاج لإشباع إيجابي

• الحب •



الحاجة لتعبيد تفكير الآخرين
سواء بهم ، بغيرهم خاصة
الشخصيات البارزة كالمشاهير

التفكير السديد سليله وحب
الانتماء الى مجموعة
شبابية مدانة

سرور شخصي وحب كحديق
مفرب من الممكن ان يتبدل
بين غيره واخرى

علاقة قوية و ضعيفة مع الراشدين حسب نوع الخبرات والموقف
لتي تحدث بينهم

التأثر بالمجموعات التي يتعامل معها
امراهم سلبا وايجابا

حب مشاركة اولاد مسؤولياته حتى اذيو فيه
و انمحس لتفكيره وامور انمحرر سقميات

حب مشاركة اولاد مسؤولياته حتى اذيو فيه
و انمحس لتفكيره وامور انمحرر سقميات



3

الفصل الثالث



دور الأهل في مقابلة
احتياجات النمو



”الطفل أمانة عند والديه“ الإمام الغزالي

أولاً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الجسمي

■ مهم لمرحلة وما يحدث بها من تغيرات مع معرفة نسبة التغير الذي يحدث

■ توضيح تغيرات المرحلة للمراهق بما يتناسب مع سنه

■ اشرح في تعليم المهارات الحركية واحرص على رفع مستوى استجابة لبدنه

■ عدم وضع امراهق في مجموعات غير متكافئة من حيث القوة وعسور الشهادة

■ عدم السخرية من نموهم الجسمي، واختيار اللبس المناسب

■ التوجيه في كيفية ممارسة العادات اليومية مثل غسل الفم واليد او لعبه والدرسه

■ عدم دفع لثبات الى اداء او فعل ما هو كبير من طاقته وعذره

■ تعليمه العادات الحركية السليمة مثل استقامه الظهر والجلوس انسلم على مكتب دراسته وكذا الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة الدراسية

■ تعليمه وسائل الوقاية من الأمراض بأنواعها

■ تنمية الثقة لديه

من
يحتاج المراهق
إلى استشارة
الطبيب



بالنسبة للفتي المراهق يفضّل مراجعة الطبيب إذا،

ظهر حب الشباب بكثرة

تغير حجم الثدي أو ظهور افرازات غير طبيعية من الثدي

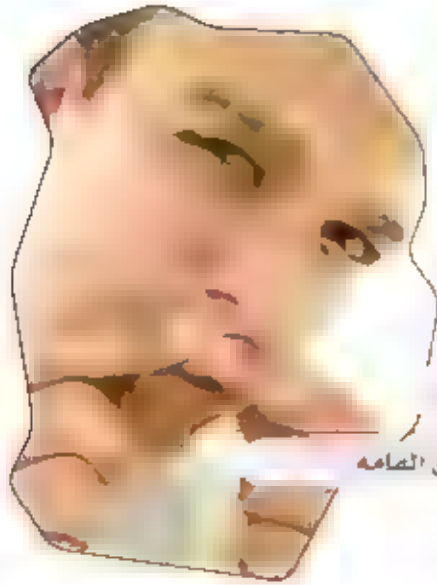
تأخرت الإبادة في طول القامة

ظهرت آلام في منطقة أسفل الحادة دون سبب أو عرض

تحدث الظهر أو انحنى دون سبب مثل الإصانة أو غيرها .

لاحتلام المبكر قبل سن 11 سنة أو تأخره إلى أكثر من سن 15 سنة





بالنسبة للفتاة المراهقة وفصل مراجعة الطبيب إذا:

- ازدادت كمية الشعر في الجسم، خاصة الوجه .
- تزلت كمية كبيرة من الدم ثمة تريد عن 5 أيام .
- تأخرت الدورة الشهرية (الحيض) بدون سبب .
- ظهرت الآم وتقلصات حادة في المنطقة أسفل البطن أثناء أو بعد الدورة
- ظهر حب الشباب بكثرة
- تأخرت ونادى طول الصامه
- تحيض مبكر قبل سن 10 سنوات، أو تأخرت الى سن 14 سنة

ثانياً

- معرفة وملاحظة نوع الذكاء عن طريق الاختبارات المختلفة أو الملاحظة السلوكية
- لتحصيل والتوجيه المهني المبكر للمراهق (اكتشاف المواهب وتنميتها والعيول العلمية والأكاديمية)
- لا يضل أن يعمل أكثر مما تسمح به قدراته وإمكاناته واشتركه على تنمية قدرات
- عدم دفعه ليتفوق على قدراته وإمكاناته ليكون مثل غيره من اخوته و اقربائه
- بناء دواعي تحفيزه ليتقدم خطوه الى الامام مقارنة مع موقعه الحالي فقط بعدد من احواله استقرت والمقارنات مع غيره.
- لعمل معه من حيث مستوى خبرته ومستوى تدريسه و ليرقي به حتى الكفاءة والكفاءة
- تجميع المراهقين في مجموعات شبه متكافئة ومتوازنة في القدرات الفكرية والمقاييس والذكاء
- عدم ايهامه بالعبء أو الانخفاض من قدراته او دفعه بأسوء الالفاظ بعينه، بل تسجيعة والتهوؤ به



ثالثا

عدم تكثير المرافق لا عند ابتداء من ذلك بمرور عدم من داته او تحريجها

التدريب على الكلام والإلقاء بصوت مسعور في سن مبكرة

عدم الاستهزاء عند القناعة، او التردد أثناء الكلام

عدم المقاطعة السريعة أثناء حديثه

لاستماع ٤ ولا تصاب له اكثر من الكلام (تذكر ان الله قد اعطانا اذنين لمصت ولفما وهدا بخاصية القدرة على إعلانه). (ان أبناءنا يكبرون بإنصاتهم لا بكلامنا)

عدم تصيد الأخطاء البغطة من شحيحة على الكلمات السليمة والمحبة

استحدث امام المرافق الكلمات والعبارة الطيبة حتى يعتاد عليها

الحديث بصوت عادي وهادئ والبعد عن الصخب والهدراخ والعصبية

رابعة

دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات الحب النفسي

- ❖ عدم ترويض الحب السلي من سلوكه كثيرا حتى لا يصدفه عن نفسه
- ❖ منح المراهق فرص للتعبير عن النفس كتابي ومصحى مهادنات الحياء الوجدانية بعد منهج التشديد على اكتساب مهارة الحب والتعبير عن النفس بشكله - مكوناتها - روحية وعقلية والوجدانية والعادية
- ❖ اهدا او قبل ان يندخ خوارا معه عدم اسحدث او اسدح انشاء حاله لعصب او الى افعال شديده
- ❖ توظيف وإبراز الإيجابيات التي يتمتع بها المراهق
- ❖ عدم الاستهزاء بالمظهر الخارجي للمراهق.
- ❖ المواظبة على المصارحة وحسن الاستماع
- ❖ تعبير المكافئ وشكر العرفة عند ظهوره - آلة الحرر - ادي قد يطور الى اكتساب او توتر على
- ❖ انصبر ونعمهم افعالات المراهق يدى ثم هو لا حائله انفسية تتغير بسرعة
- ❖ اعتبار المراهق بالامن والاضمنن والعمل على شناع هذه الحصة الهامة والمهي - افتقد المراهق احتل مدارج وطهرت عنيه علامات من من الاصرامه السريه ، عقدن السهيه او العدويه او بعض العادات السفيه مصم الاطهر و مصر الاصابع او صبرن لاسنان والشد عليها ابداء انوم - صافه ابي العيف اللعظلي المبالغ فيه
- ❖ العن في اعماقه من لاخوه والاحبات او من الملاسد او الطيب - انه
- ❖ إبراز مشاعر الحب والتعبير عنها بجميع الوسائل
- ❖ القدوة الحسنة في العلاقات مع المراهق لميل إعجابه
- ❖ توفير الحد - الخدمات الاساسية

مساعدة المراهق في تحديد الصحة الصالحة واختيارها

عدم رفض اصدقائه او اتهامهم، بل رفض سلوكهم وتصرفاتهم

البعد عن الاتهام الشخصي او من الذات

تعليمه المهارات الاجتماعية واسلوب الاتصال الفعال

اتاحة الفرص للمراهق لممارسة المسؤوليات الاجتماعية لمساعدته على الاندماج في المجتمع

تعليمه مهبة او مهارات بخصه انقرضه سبوق، مناج المجتمع، وكذلك للاسفلاية والكفدية

احترام رغبة المراهق في التحرر والاسفلا دور اهماله مع عراة توجبه بشكل غير مباشر وعدم إشعاره بقرص الإرادة عليه



مرحلة ثرائه مرحلة ممتعة لأساسنا وبناتنا، فلنجعلها متعة في حياتنا ومصدرا لسعادتنا
وهذا يتحقق بتحقيق الحاجات التالية لهم



شعاري دوما
في التعامل مع
الأبناء: بالحوار
بتفادي الصراع،
وبالصداقة ببي
العلاقة، وبالحن
بصبح العجرات



افهموني ٢٢

الشرقة هي حالة انك ترى نفسك حالة
الشرقة في كل شيء احسب انك في
الشرقة في كل شيء انك في الشرقة
في كل شيء انك في الشرقة في كل
شيء انك في الشرقة في كل شيء
في كل شيء انك في الشرقة في كل
شيء انك في الشرقة في كل شيء

3

العمل البراك

مشكلات المراهقة

"إن المراهقة فترة
تستحق أن تكون
موضع اهتمام علم
النفس بأكمله"

ستانلي هول



صعوبة التعبير عن المشاعر والأفكار والهموم		يصبح المراهقون أكثر احتياجا للرعاية	
والودود العنيفة		من العالم الخارجي إليهم	
الحاجة للماسة إلى الاختلاء		الحساسية المرائدة أحيانا	
سريعة الانفعال وكثرة الغنى			



أفهموني يا



سأحاول هنا توضيح بعض نقاط الخلاف بين الأنساء والأياء من وجهة نظر لآساء وهذا لا يعني صحة ما يراه المراهق دوماً ولكن محاولة لفهم خريطة تفكيره لمرى لأمور من زاويته لا من زاوية لآساء وهذه خطوة أساسية نحو فهم طرق تفكير المراهق وقد يحدث حوار جيد صابر في كسبه، مراهقة بلا مشاكل، عن شكاوى الأنساء من الأباء وشكاوى الأباء من الأنساء وبين اختلاف التعيين بينهما مما يصف معهما أحداث تواصل أساسية بين الطرفين

٢٢ نقطة استفهام لدى المراهق تجاه والديه

أموري الشخصية



١- لماذا أنا هكذا؟
٢- لماذا أنا هكذا؟
٣- لماذا أنا هكذا؟
٤- لماذا أنا هكذا؟
٥- لماذا أنا هكذا؟
٦- لماذا أنا هكذا؟
٧- لماذا أنا هكذا؟
٨- لماذا أنا هكذا؟
٩- لماذا أنا هكذا؟
١٠- لماذا أنا هكذا؟
١١- لماذا أنا هكذا؟
١٢- لماذا أنا هكذا؟
١٣- لماذا أنا هكذا؟
١٤- لماذا أنا هكذا؟
١٥- لماذا أنا هكذا؟
١٦- لماذا أنا هكذا؟
١٧- لماذا أنا هكذا؟
١٨- لماذا أنا هكذا؟
١٩- لماذا أنا هكذا؟
٢٠- لماذا أنا هكذا؟
٢١- لماذا أنا هكذا؟
٢٢- لماذا أنا هكذا؟

هذا لا يمنع من أن اكتسب خبرتي بنفسى
حتى أتمكن من اتخاذ قراراتى وحيدى
وأشعر بحريتى فى حياتى



أسراري

2

أسئلة المحقق

3

أصدقائي

4

وهذا صديق وصولي وقهفي برفاهه صديق

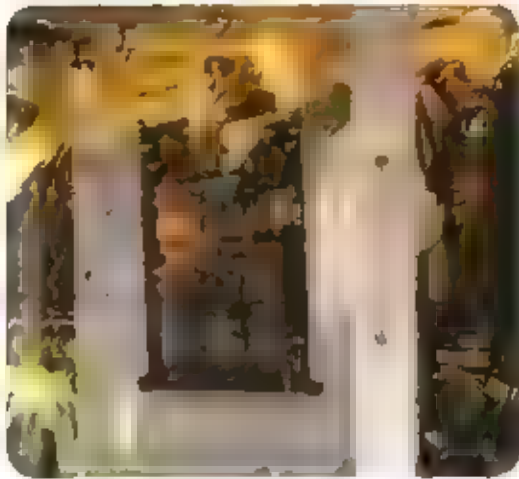
وقد انكسر على

فهمه من

بعد تصفحتي قورا وبسرة

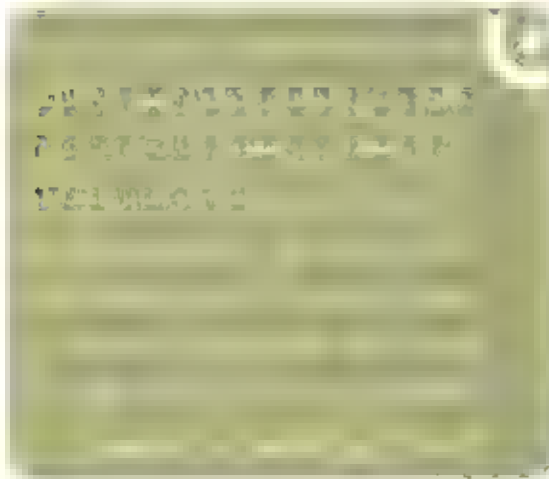
ملايسى

5



وقتي

6



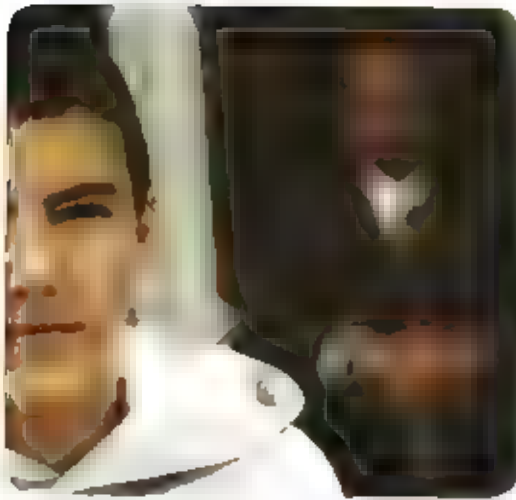
اقتناعي

7

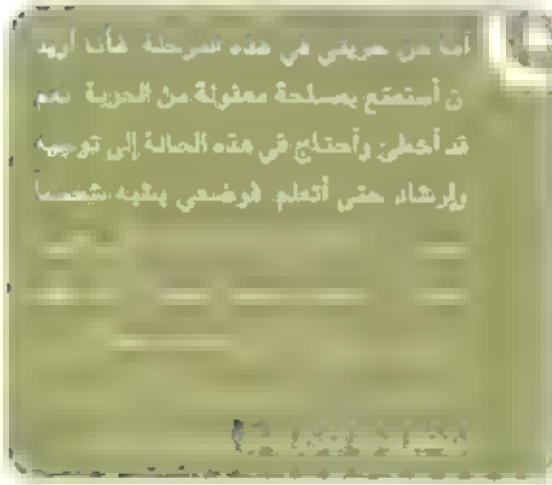




الاعتذار لي



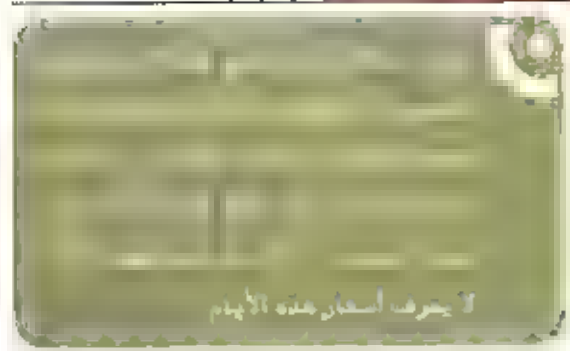
حريتي



ما مدى حريتي في البيت .. أهارة بين أبي وأباء زملائي قاري أبي قاسيا متعنتا .. مهما كان منطقته في
الحفاظ على حياتي، ومستقبلي وسمعتي، لكم أتمنى لو كان لي أب مثقهم، أناقشه وناقشني.

قد أكون محطاً في المقارنة، وقد يكون لأباء زملائي أخطاء كثيرة لا أعرفها لأنها غير ظاهرة
لكن كنت أتمنى أن يكون أبي أحمود حلاً للأب المثالي فأخبر به أمام زملائي، إني أعترف أنه
يجبني جداً، كما أعترف إني أحبه وأحاف عليه، ولا أريده أبداً أن يكون أقل من أي أب آخر

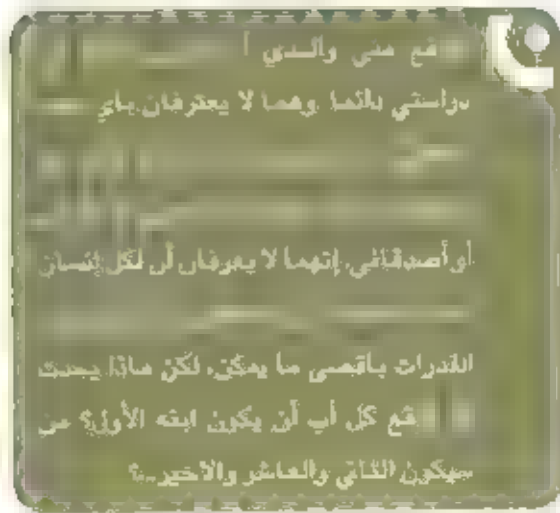
مصروفني



انا لا اريد ان ابدو مصلحاً امام اصدقائي فصديقي الذي يدعوني لشرب عصير او لتناول ساندوتش معه يتوقع مني المعاملة بالمثل. لكن كيف والمصروف ضئيل؟

انا اعرف العناء الواقع على دخل والدي كما اعرف انه لا يريد ان يعطيني مصروفاً كبيراً حتى لا ابحرف. فكيف اريد حل هذه لمعادلة الصعبة بما يرضي كل الاطراف، ولا أعرب من ذلك ان والدي يريد ان يقريرا عن اوجه الصرف فانه ذكرت لهما ما صرفته بضموم بلومي لأنني بمرح هذا او هباله.

تفوقي الدراسي

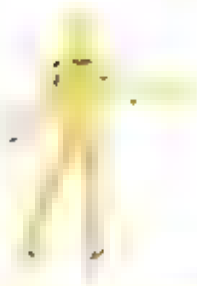
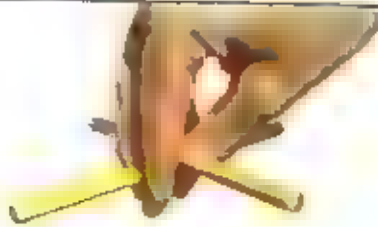


مع مني والدي
دراستي دائماً وهما لا يعترفان بماي
أو أصدقائي، إنهما لا يعرفان أن لكل إنسان
القدرات باقصة ما يمكن، لكن ماذا يحدث
مع كل أب أن يكون ابنته الأولى؟ من
يكون الثاني والعاشر والآخر؟



ابتزازي عاطفيا

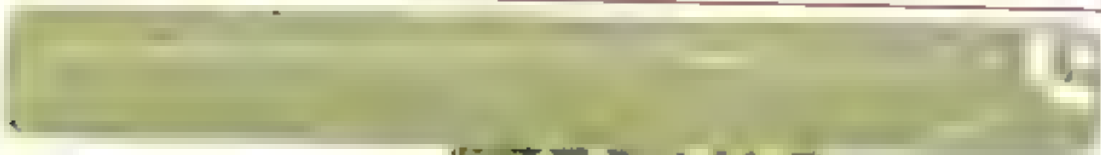
12



د. مصطفى بن سعد

سلوكيات أكرهما في والدي

13



الاستبداد المتطرف

2

الاستبداد المتطرف فارتكاب خطأ بسيط يسبب مشاكل كثيرة، مثلاً قد أفقد قلماً هي المبرومة، أو أفسد كود، فاقاجا بسيل من الشتائم والانهامات



الوبيح المستمر

1

الموسم المستمر على كل صميرة وكبيره وعده ملاحظتهما لأي شيء حسن أو صالح عمله، فانا لا اتوقع منهما دائماً إلا لوبيح

نوع العقاب الذي يوقعه علي في حالة الخطأ ظلم أعد صغيرا حتى بصري لي و هي وان رفضت هذا أنهم بسوء الادب او عدم الاحترام لوالدي

وهناك عدد وسائل يعاقبني بها مثل منع المصروف احيانا الماطعة وعدم التحدث معي، معي من الخروج و ممارسة تاصي المصيلة معي من استخدام للتصويب الخ

ولعل اسو - نوع العقاب واشدها على نفسي هو ذلك العقاب الذي يوقع على امام اصدقائي هاندو هي نظرم ظملا صغيرا ناكها وبلا تحصنه

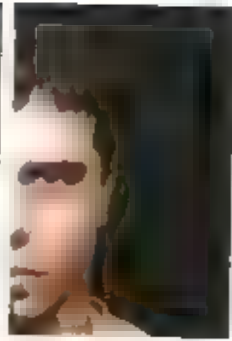


الشك والارتياب



اد اشعر اني محاصر بأستلة وبظروا كلها شك همم قول و افعل مثلا

ونصبرها
معي ان
حدث هذا..
ماذا يكون
موقعي
اسم
صديقي؟



الوالد اين ذهب اليوم؟
الشاب: ذهبت لزيارة صديق.
الوالد: لماذا لا تقول الصديق
الشاب: هذا هو الصديق.
الوالد: لا انك لم تذهب هل اتصل بصديقك لاسأله؟

(هذه المشكلة أشد ما تكون مع الشاب فسحة حرص الوالدين الشديد على اسمها ونسجه لا بسماعه ويعرفانه من مشكلات: يشك في كل كلمة وكل سلوك.)

1 [اللامبالاة والإهمال نعم أنا أريد الحرية لكن ليس لدرجة عدم المبالاة، أو إهمالي بهائيا فانا أريد من والدي أن يظهرا اهتماما بي، ويظهري ويمتدني وينتقدني الدراسي

2 أريد أن أشعر دائما بحب والدي. فاحيانا يظن اني كبرت فانا لا احتاج لمن يري علي قلبي، او يحضني مشجعا لاسيما عندما تعرض لمشكلة، أو أفضل هذا الحضر الدافئ يعطيني الاطمئنان الي مازلت محبوا رغم هسلي او خطئي، كما يحضني للمحاج واصلاح الاخطاء



واجبات اجتماعية

14

استطيع القيام به ذات مطالب مثلاً بار
6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20

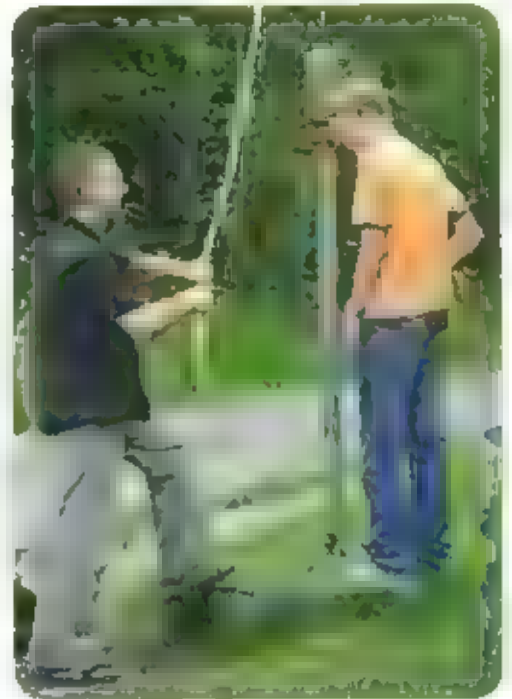
أحب أن ألتحق وسط جماعة من كبار السن
أحب أن ألتحق وسط جماعة من كبار السن
أحب أن ألتحق وسط جماعة من كبار السن

كل هذه الامور فوق طاقتي، وإذا
حاولت الاعذار عنها يهمني
والذي يأتي طفل أو جوهل
أو مقصر، وأنني لا أريد القيام
بواجباتي تجاه أقارب والدي
أو والدي. كما أنني مطالب
بمرافقة والدي في أسماهما
لكني أريد أن أكون مع أصدقائي،
وأفصل حضور مؤتمر أو مخيم
للشباب عن التصيف مع الأسرة،
حيث أطل حبيسا للتعليمات
بالمحطورات.

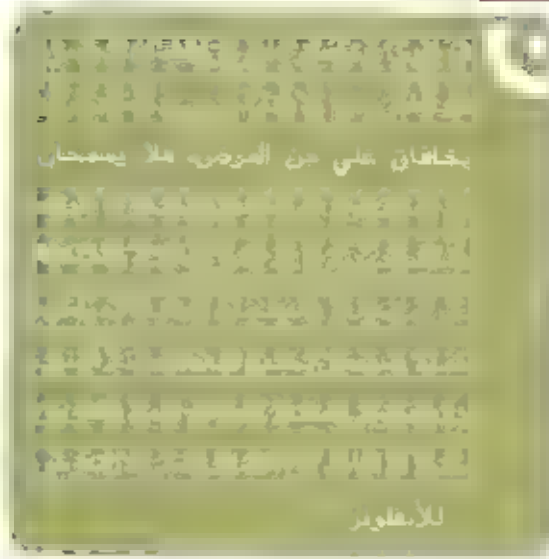
الخوف الزائد علي

15

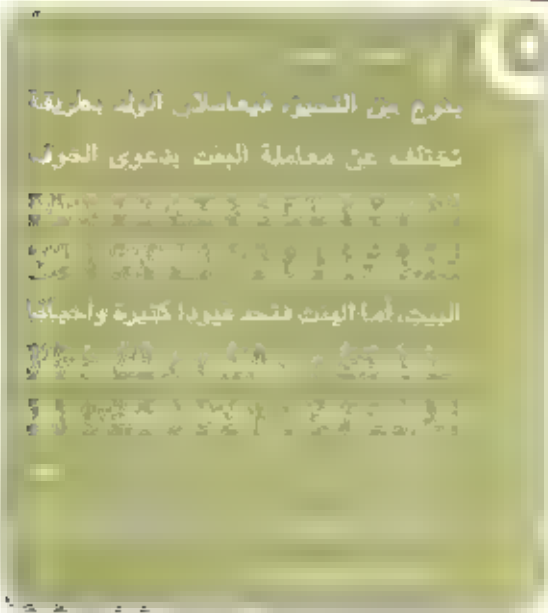
لما أقسم محبة والدي لي، لكنني أفسد
من الموصى الزائد علي فالخوف
من المساواة يجعلهما يمتنعان
من الاشتراك في رحلات المدرسة
أو المسجد أو النادي، كما لا يسمحان لي
بركوب دراجة أو سباحة



خوف بلا حدود



التمييز



التحيز

18



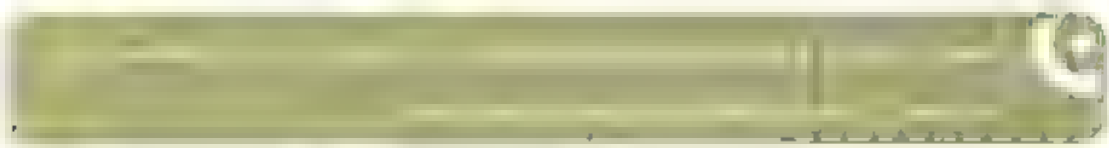
العدالة هي التي تجعلنا نرى
الخير في كل شيء ونرى
الشر في كل شيء.

طبعاً، أو لجمال شكله - ينج

العدالة هي التي تجعلنا نرى
الخير في كل شيء ونرى
الشر في كل شيء.

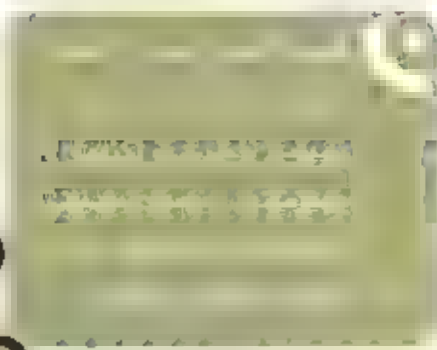
التذبذب

19



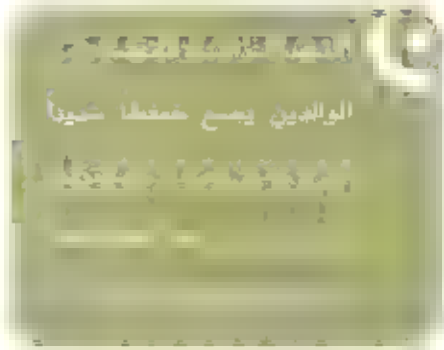
قدوتي

21



ثقتي بنفسي

20



والوالدين يمسح خضعتنا كثيراً

والوالدين يمسح خضعتنا كثيراً

والوالدين يمسح خضعتنا كثيراً

والوالدين يمسح خضعتنا كثيراً

والوالدين يمسح خضعتنا كثيراً



حاجتي للاقتداء



د. هادي حيدر



مشكلات أخرى

2

أخوار وإنصات

هي أحد البحوث التي حررت على مجموعة من أطباء المراهقين جاء على رأس المشكلات التي يشكو منها الشباب عدم إنصات الوالدين لهم وليس ابنة هي عدم قدرة الشباب على التعبير، لكن يرجع السبب إلى عدم وجود فرصة للتفاهم أو لصعوبة الموضوع الذي يردون مناقشته مع أبائهم

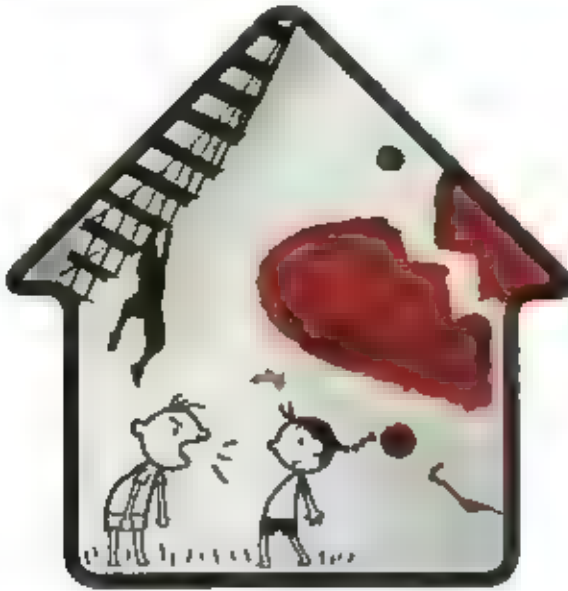
وهذا يسد عي أن ننظم الأمان وفنهم على نحو يكس ويتيح للأبناء فرصة منظمته للحوار وهكذا يجد الأبناء في وأسيهم هدفاء يقدمون لهم النصه والمسورة



تبقى مشكلتان هامتان وهما:

1. أولاً، الخلافات الوالدية

البيت المنقسم الذي يعيش فيه المراهق ويرى الخلافات المستمرة بين الأب والأم، مما يجعله ينحاز إلى أحد الطرفين أحياناً، أو يسفر بالتحلل السديد حولها من أن يعرف أصدقاء شيناً عن هذه الخلافات ومن ثم يفتش حياء من الطلق والكراهية لأحد الوالدين، أو كليهما ولبعض قد يترك لسانه ليهدد الأبيسامات



2. ثانياً، تسلط الأم

البيت الذي تكون فيه الأم هي الشخصنة المسيطرة بحرم الاساء من التفاعل مع شخصته الأب والاختفاء عنه في هذه المرحلة الهامة من حياتهم مما يؤدي إلى انهيار شخصياتهم وعدم فهمهم المعنى الصحيح للأسرة السليمة وقد وجد أن أبناء مثل هذه الأسر يبحثون إلى التمدد الجنسي أو ما يسمى بالصعوبات الهوية الجنسية لما يرونه من احتلال الدور





مشكلات خاصة تشكو منها الفتيات

ماذا يريدان ؟



صراحتي



زيتتي



الخلاصة



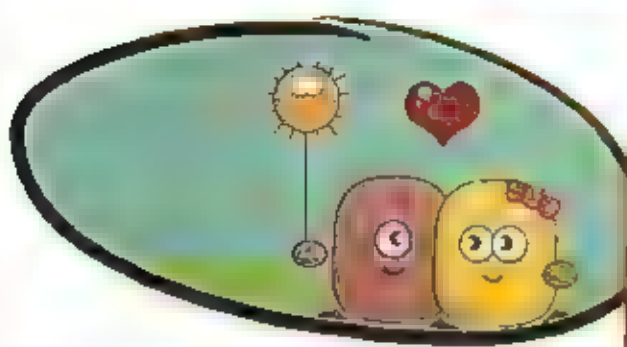
2

كما ينبغي مراعاة
الذين هم غافلون أو
منظرون إلى وجههم (الآن
والذين يسلكون على هذا النحو في
محاولة تنمية الحماية أبنائهم من
مخاطر بريانها أكثر خطورة مما
يراه الأبناء.

1

بعضنا دائما نرى أن
بعضنا أهم من بعضنا
المراهقين كما يجب أن
بعضنا الأيتام - مهمنا
أنهم يعارضونهم أو يشعرون في
وجههم أحيانا.

3



هل يمكن
أن يتضرر أيا
لهم (أو ابنتا) أن
أمنه لا يحمونا



000



"لأننا نحاف على ابنائنا، ونريد أن
يكونوا أفضل الناس فإنهم يتهموننا
بإتهامات مختلفة فهم يقولون عنا
إننا قساة غير متعاطفين، نفيد جرحهم
حتى نخفقهم، ولا نترك لهم فرصة
للتعبير عن أنفسهم"

يقول
بعض
الآباء

أن ينكر أن الآباء يحبون ابنائهم
كأنفسهم بل وأكثر ويصحور في
سبيلهم بكل ما في وسعهم، بل
بحياتهم أحياناً

ولا
يستطيع
أحد

كما لا
يستطيع

أحد أن يتصور أن الابن لا يجد والديه وإن
كان يبدى غير ذلك بالكلام أحياء، وبالأفعال
أحياء أخرى، وبالصمت أو الحرج من البيت
مريب لكر ما أن يحس أن مكروها سببها
حد والديه أو كليهما إلا ويسرع لمحدثهما

صحيح
أن

محبة الوالدين أقوى كثيرا لأنها المحبة
الماضية، المدافعة، المامية المصححة العافرة
وهذه طبيعة الأمومة والابوة (القطرة) كما
خلفها الله تعالى

وكثير
من

الآباء يرون في أبنائهم امتدادا لحياتهم
ويعرج الأب جدا عندما يقول الناس عن ابنه
أنه صورة طبق الأصل منه

لكن ما
يعتبره

الآباء حبا يراه الأبناء قسدا في سبيل
استقلالهم، والدرعة للاستقلال ليست بالولا
على كراهية الآباء بل هي اتجاه طبيعي في
مرحلة العراقة فهي خطوة على طريق نمو
والنصح على طمأن الآباء لأن مرحلة الثورة
عمره موعنة سرعان ما يحس مكسها حب
وتقدير لهم

وحب
الوالدين

يحنط أحياء برعية على التملك فالأم التي
محب أبنائها جدا - أحياء - تغار من زوجته
وتحرص على ألا تأخذ منها وهذا أحد أسباب
الصراع بين الحياة وروحة الابن أحياء





طاف الميراث

ابني طبعي أم...؟



ابني تغير!!



لم نكن هكذا في سنه !!



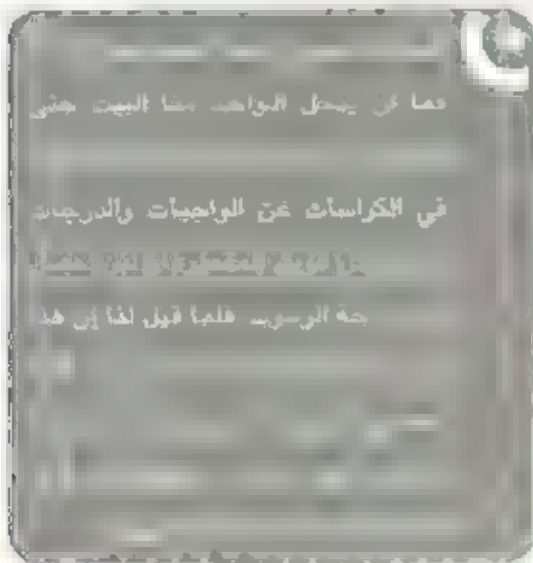
نحن نسل اممينا، نرى مل كتبنا هكذا عتيما يلعبنا منطة الم
لك، فقد كان الولد منا لا يجوز أن يرفع صوته أمام أبيه



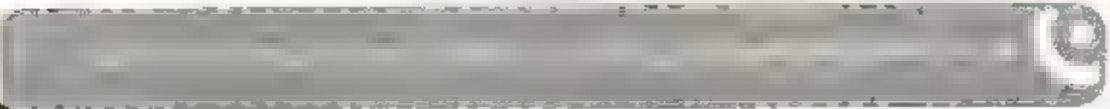
يقول الخبراء.. ولكن!!



الرقابة

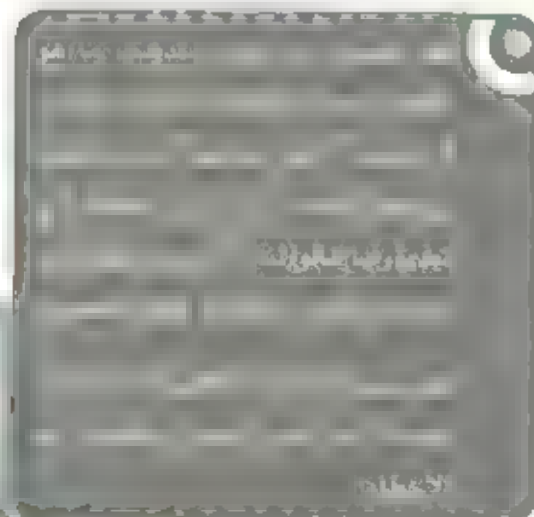


سلطتنا!!





حيرة



هذه بعض المشكلات التي يعبر عنها الآباء بخصوص أبنائهم.

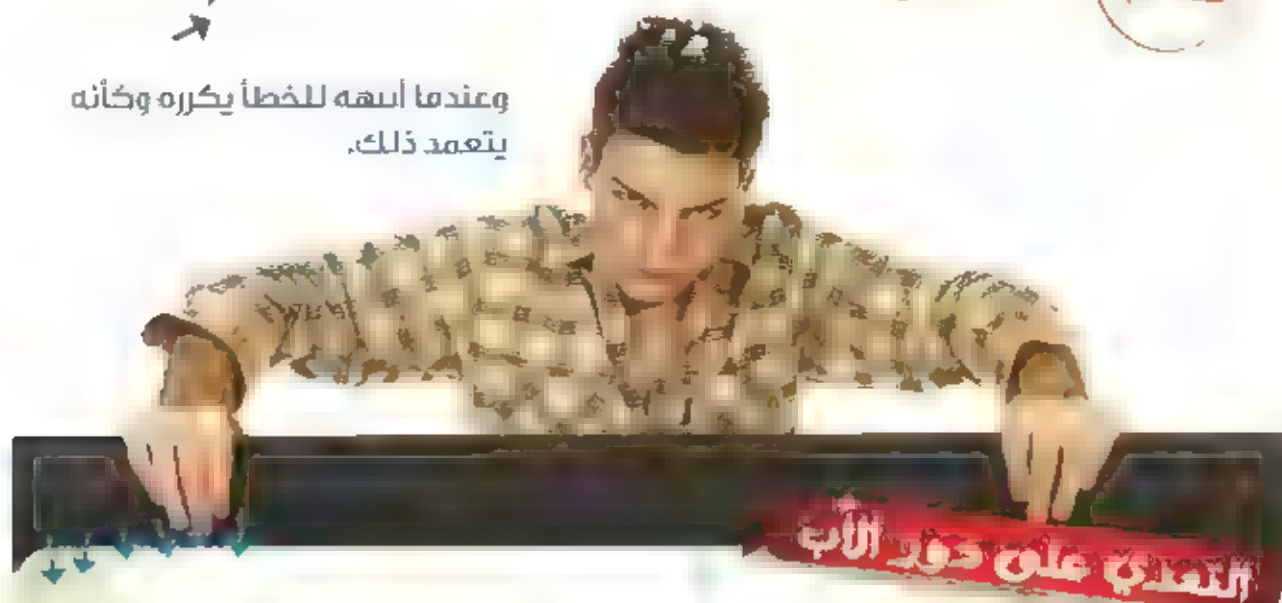


يا اشعر راسي يتحداني قدام مرته بعمل شيء فانه يرفعني بل ويسعى لعمل عكسه ويسطر الي نظرة كلها تحد

هل عاقبه؟ هل اصره؟ هل اسكت وانعاصي عن كرامتي كآب؟



وعندما اسبه للخطأ يكرره وكأنه يعتمد ذلك.



نسى يريد ان يفهم بدوري دون تصدير لوجودي فهو يحكم في احواله خصوصاً المات حتى ولو كن اكرم منه سنا فيامرهن بارتداء ملابس معينة ويطلب منهن تقريراً مفصلاً عند عودتهن من قائلن وضع من تحدثن ولا يسمح لهن بالرد على السليكون الخ. ثم انهم يهملونه هذه مرات ، هذا هو دوري مادمت موحودا لخبه مضمم على المضمم بهذا الدور من ويعتدي علي احواله بلصرت احدينا





هل انت تعلم حقيقة الآباء؟

هل وصول ابني واستي لمرحلة المراهقة معناه انهم كبار واصبحوا ناضجين.

وبالتالي فقد انتهت مهمتي كأب وصار الابن مسؤولا عن نفسه؟



د مصطفى أبو سعد



أمنه لا يتغير

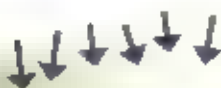
ابني يصادق من هم أكبر منه سنا. وبعض الماشلين في دراستهم، وكم أحشى عليه من الانحراف انا نقرأ كل يوم عن حوادث الإدمان والسرقة.



وقد حاولت مزاراً أن أتبعه لذلك لكنه يطلب مني عدم التدخل في اختيار أصدقائه.

5

إدارة الوقت أم إضاعته



اننى سرى دراسته ويقضى الساعات سواء امام " التلفزيون " او في الحديث بالليبون فهو يريد أن يسمع كل المسلسلات، ويساهد كل الافلام، ومباريات الكرة.

وقد تعب من بهجته ومطالنته بالانترام حتى يحصل حصص ومنا للدراسة، ووقتاً للراحة.



اما التليفون
فهو يقضى
الساعات لا
الدقائق في كل
مكالمة بدعوى
انه يتبادل
المعلومات
الدراسية مع
زميل أو زميلة



6

مصرف أم ينفق

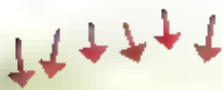


يتناسى افكار متصارعة بشأن مصروف اسى فانا أريد أن اعطيه كل ما استطيع من مصروف لكن في حدود امكانياتي، لانيريد ان اراد اسعد إنسان لكنه لا يقنع ابداً، واجده غير ممدد لإمكانياتي إن اراد شراء ملابس فلا بد ان يكون مستورده. وان حرج للمرهه فلا بد أن يصرف على نفسه ويدفع لأصدقائه.

كيف أقنع أسى أسى لست بخيلا، لكن علي التزامات البيت، والصرف على إحتوته، بحيث لا يكون مستواهم أقل منه؟



7 ابني والارباب بالمحبة الصالحة



ابني يذهب لاجتماع الشباب يوم الخميس من كل اسبوع، وانا لا امانع في هذا، بل بالعكس افرح لارباطه بالمسجد وباصدقاء مناسبين لكن المشكلة انه لا يعرف حدودا للوقت، فالاجتماع يستغرق ساعتين لكنه يفضي اربع او خمس ساعات واكثر من ذلك يربط بلحاح خدمة اخرى وسط الاسبوع.



وعندما اناقشه في ذلك يقول لي:

"لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق"

وابتني ايضا تمضي وقتا طويلا في هذا الاجتماع غير عابئه بدراسها، بل ترك امها مريضة احيانا لتسرع الى الاجتماع كما انها تريد فستانا حديدا كل خميس لان صديقاتها بالاجتماع راوا فستانها مرة قبل ذلك.



8 بقرة حلوب

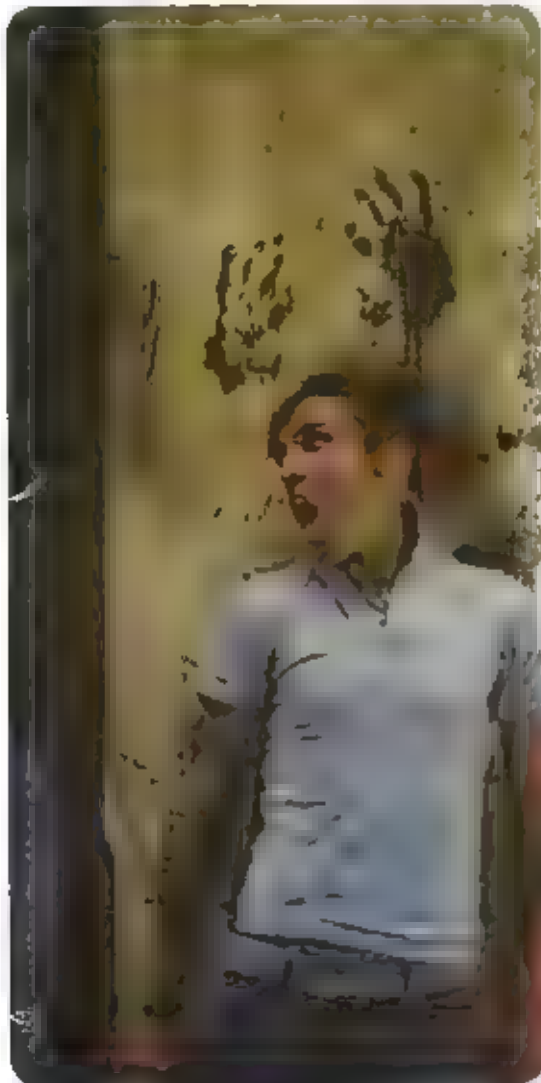
اسمي بيري ان دوري الرئيسي في البيت هو توفير متطلبات الاسره واحتياجاته هو بصفه خاصة.



فان طلب مني مبلغا كبيرا، وعتذرت لعدم قدرتي قال لي جملته المعناده "لمادا اجتمعوني ما دهم غير قادرين علي ان تنفقوا علي؟"



قواعد أولوية في التعامل مع ما يقلقنا من مظاهر المراهقة



فهم التعبير ودرك معانيها ومطلقاتها
(لا بأس من قراءة كتاب عن علم نفس
السمو)

لا تتعامل بسطحية مع السلوكيات العربية
للمراهق وتفسرها بسطحية وإنما حاول
التعمق في فهم جذور المشكلة

حاول ان تكتشف دوافع كل سلوك عن طريق
المعرفة الحوار استشارة المتخصص

لا تتردد ابدا في استشارة اهل الاختصاص
إذا لاحظت مبالغة في ظاهرة سلبية لدى
المراهق.

لا تترك المراهق في غمرة حماسه يتحمل
أكبر من طاقته " توجه الطاقة الصاعدة "

ربطه بمجموعات الصحية الصالحة، لا يهمل
حاجه نفسية وصروزه إنشائية خاصة في
هذا السن





حاول ان تفهمه. ولا تشعره بدا بعدم فهم كلامه واحاسيسه، حاوره الى ان تفهم ما يريد وماذا يحتاج

حاول فهم ما يوقع منك ، فهو دوما يصح احتمالات التوقع امامه .

لا تجعل ردود فعلك الانتقامية، فلا تهنه ولا تلمزه ولا تصفه بصفة سلبية .

ركز اكثر على ما تريد منه وقلل الحديث على ما لا تريد (تبشير بدل إحباط).

ارزع لديه الطموح بالتحجيع والمساعد والحديث عن الإنجاز الإيجابي المتوقع منه.

لا تستعمل العمود قبل استماد كل لوسائ الإيجابية لاحتوائه، وما أكثر أساليب التربيه الإيجابية والفعالة للتعامل مع المراهق وسلوكه المزعج ولكن الكبار يستعجلون، واجمل من حوارك الهادئ فرصة لإشعره بالحنين، وتشجبهه على ترك السلوك المحرف.

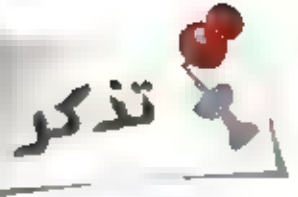
استعمل الحوار في اصلاح السلوك، كالكلام المضجع لرفع المعصيات، واطهار عدم الرضا بالسلوك لا بالتأني

افصل سلوكه عن شخصه

احرص على النعمه المتبادله بينك وبين المراهق

ولا تخدعه ابدا .. أو تخلف وعدهك

"كنا مراهقين
فلمستفد من
ماصبينا في صنع
مستقبل أبنائنا"



ليست كل الاساليب التي مورست علينا في سن
المراهمة صالحة للسمع والتطبيق على اناسنا

إرشادات للتعامل مع مشكلات البلوع

1- استعد من قبله إلى حب الظهور وإبراز الذات

2- استعد من قبله إلى حب العزلة والانسحاب

3- استعد من قبله إلى حب النقد والافتراء

4- استعد من قبله إلى حب التسلية والضحك

5- استعد من قبله إلى حب الغضب والعداوة

6- استعد من قبله إلى حب الحزن والبكاء

أ- استعد من قبله إلى حب التفويض والاعتماد على الآخرين

ب- استعد من قبله إلى حب المسؤولية والالتزام

ج- استعد من قبله إلى حب المشاركة والتعاون

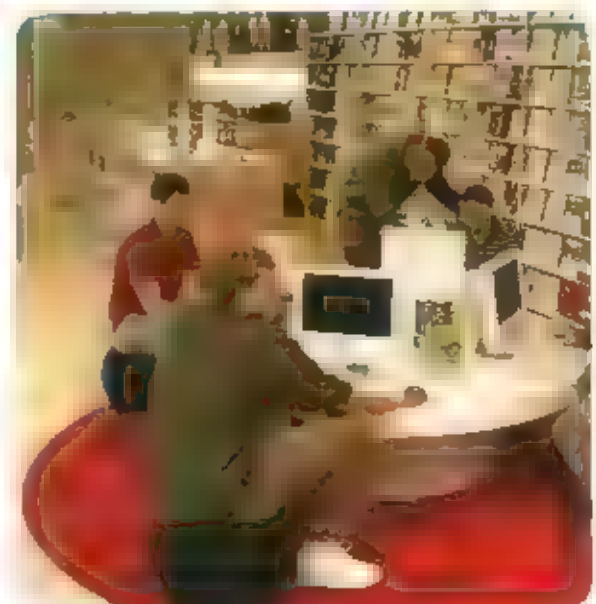
د- استعد من قبله إلى حب القيادة والتوجيه

هـ- استعد من قبله إلى حب التعلم والتطوير

و- استعد من قبله إلى حب العمل والتعب

ز- استعد من قبله إلى حب النجاح والتفوق

ح- استعد من قبله إلى حب الفشل والتواضع



طريقة مريحة المراجعة

يقبل كل ما يروون به

1



التأكد على أنهم يعانون من اضطرابات التغييرات
المرتبطة بالمرور وبالتالي الفقد

2

تحت محاولة اقناعهم أنهم محضون كخطوة أولى حتى إن
كانوا كذلك بالفعل، والتزيت وإعطاؤهم فرصة للحديث.

3

الإبصت إليهم وتشجيعهم على التعبير عن
انفسهم حتى إن كانت مشاعرهم متصارعة

4

البدء في المناقشات المنطقية والوجدانية فقط بعد أن يقوموا بالتعبير عن
مشاعرهم فإلا فكل غير سبب فستعصمهم إبطاء ما أنك لا تفهمهم أو لا تهتم بهم

5

تقديم تعليقات واضحة
مع التحلي بسعة الأفق.

6

تكرار عبارات أساسية مثل: ما أحبب! أو (أنت شخص جدير بالاعتراف) أو (عقدت سوف تتعلم
القليل على المشكلات) أو أنا هنا لمساعدتك! أو (سوف تستمر بالرصاص عن نفسك فربما)

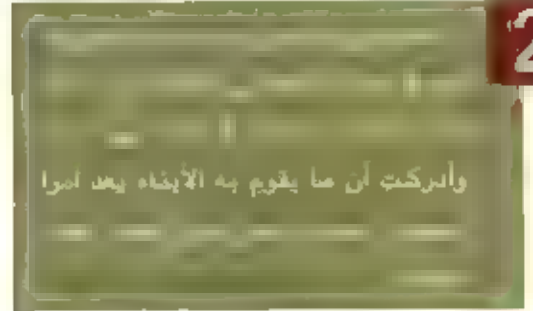
7

فصاء وقد كافح معهم وهم يبحثون إلى التاكيد من قيامنا بدورنا
الأساسي بنجاحهم، وهذا يمكن لشعوره من خلال بواحدنا الدائم معهم

8



1 لقد شعرت بارتياح بالغ عندما أدركت أسباب هذه السلوكيات الغريبة التي يقوم بها ابني. فقد كنت أشعر حقاً بالقلق لاعتقادي أن هناك مشكلة ما



2 وأدركت أن ما يقوم به الأبناء بعد أمرا



3 لم أكن أعرف أنني أحتاج للبدء من جديد مع ابني الأول الذي عاش الكثير معي، لكنني وجدت الأمر مختلفاً للغاية مع أبنائي الآخرين. أما الأمر الذي يستحق الحمد، فهو أنني استطعت تخصيص الوقت لكافي لهم



5

عندما سمعت عن احتياحات المراهق العقلية في هذه الفترة لم أعد أشعر بالغيظ بتكرار ابوجهب او المعلماء كثيرا وسرع ما كنت اذكر ان كل مرة اقوم فيها بتكرار الشيء أمامه، تؤدي الى تطور قدراته الذهنية

د. مصطفى أبو سعد

6



7

بعد معرفة امراض امختلفة لعمو المراهق وكيفية التعامل معها من الاساسيات التي لا غنى عنها، لا نؤسدين دور هذه المعلومات بفقداي الكثير انه بمبادء مجموعة من الارشادات التي تساعدنا على تحقيق اسعاية مبرجوة من التعامل مع المراهقين

المراقبة

لا قلق بعد اليوم... علاقتي بك أهم
يا بني



تربية المراقب بنفسية متحطمة يمكن أن تدمر أعصاب الإنسان
كن إيجابيا في نظرك لابنك وما يورثه من تغيرات تقتضيها مرحلة النمو
لا تسمح لقلقك من بعض سلوكياته بهذا المراقب أن يدمر العلاقة بينك وبينه

العلاقة الإيجابية
نصف التربية





الصداقة مع المراهق

يتسم

الشباب في الوقت الحاضر

بميلهم الى الترف وعدم تحليهم بالاخلاق

القوية وادرائهم لفرض السيطرة عليهم هم

يظهرون عدم الاحترام تجاه من هم اكبر سنا، فضلا

عن شفقتهم بالشرقة. لم يعد الشباب يحترمون من يدخل

غرفهم وذاثما ما يعارضون اباؤهم ولا ينصتون الى غيرهم.

كما أنهم قد تخلوا عن اداب الطعام واصبحوا دائمي الخلاف

مع معلمهم..





أيها الناس ..

لقد فقدت ولدي خلال مدة مراقبته،
وأنا الذي دفعته إلى الانسحاب، وأنا
المسؤول لأنني لم أستطع أن أعرف ماذا
يريد؟ وماذا يفكر؟

لم أحاول يوماً أن أسمع به بل كنت أصعب
عليه ووضعت قوانين صارمة نسند إلى
قائمة من الممنوعات ولم أترك له فرصة
أن يمارس حياته كما يشاء، أو كما يفعل
اصدقاؤه. فلم يتحمل حوقي عليه، حيث
دفعه ذلك إلى الانسحاب من خلال رمي ثلاث
طلقات في رأسه. «أنا المسؤول عن فقدان
ولدي»

حضر - تعداد

1

الفصل الأول



ماذا يريد المراهق ؟



«عندما ننظر
للمرافق على أنه
إنسان .. عندها فقط
نعرف ما يريد»



آه كم نجهل احتياحات ابنائنا



كتب يد «اوطني» بدوره حول التعامل مع المراهقين
بمكتب الشبيحة فاطمة بنت مبارك حرم الشيخ زايد
رحمه الله تعالى وكان الحضور 72 امرأة فقستهن
للمجموعات وطنيت مبهر كتابة أو رسم ماذا يريد
اساوكن مكن

وكانت الإجابات مال سارد هائب خروج مع الاصدقاء هديا وغرض
الاجابات ما الجمع ثم حدث ما كسبه ورسمه عن احتياحات اسائهم وطنيت
مبهر لحيوس للينة مع لاوادم وشح حور هادى معهم والطلب منهم كتابه
أو رسم ما يريدون من ابائهم وامهاتهم.

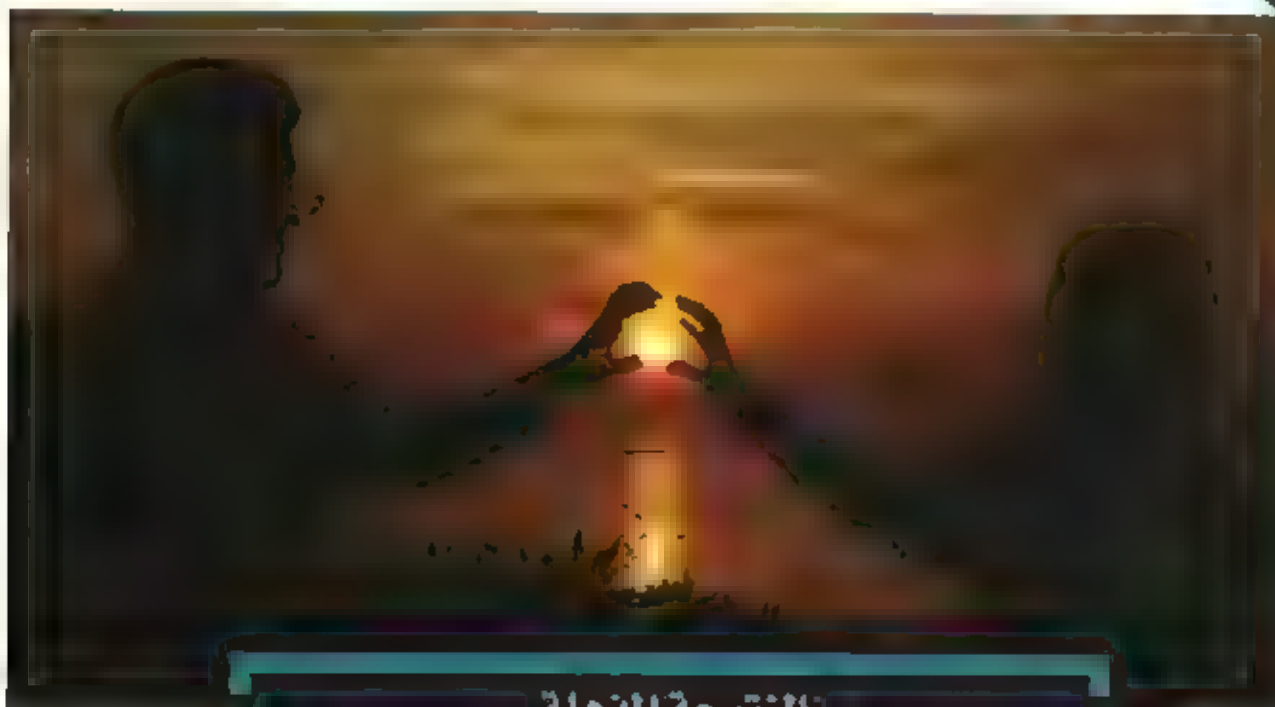


ما الخبر يا أخواتي؟



سمعت أصوات المشغل.... (فشلة يا
دكتور اكتشفنا لاي حد نحن لا نفهم
أبتاعنا....) لكن استمتعنا بهذا الحوار
الرائع معهم وكذلك هم استمتعوا...
لانه حوار خارج المألوف بعيدا عن التوجيه
والدراسة والمحاسبة ولعة النصيحة والموعظة
والاوامر والنواهي





النتيجة المنهلة

30%

وجاءت قيادة السيارة
بعد الاحتياجات المعنوية
بنسبة لا تصل إلى



100%

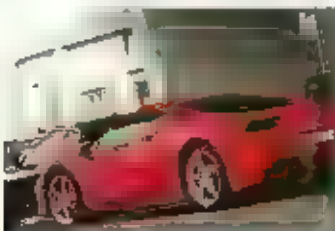
كل الاولاد صلا استثناء رسموا
أو كتبوا (اذن) نريد انصاتها...

80%

رسموا قلنا و كتبوا (حب)



هذه هي اهم الاحتياجات التي يريدونها المراهقون منا



ماذا يريد المراهق ؟

سألنا مجموعة من المراهقين هذا السؤال. ماذا يريد المراهق من المجتمع الذي يعيش فيه ؟

فكانت الاجابات تشير الى كلمات تعبر عن احتياجاتهم مثل (الحب، التقدير، التشجيع، الاصدقاء، اشباع الحاجات، التفهم توجيه ...) ومن تلك الاجابات:

اريد ان احصل على التشجيع من حولي بدلا من التعنيف
المولد للأحباط

أريد أن مرحوا وتقهمو المهنات الحسدية التي يمر بي
وما يتركب عيها من معبرات نفسيه

اريد ان توضحوا سؤالي لا ان تقولوا حياي وتحركوني
وكذا قطعة شطرنج و شركوي في الرأي والقرار لا ان
تأمروني فقط

اريد العاطفة والحب من الذي ومن
المجتمع الذي أعيش فيه .

ريد ان اسعر بالتقدير من الناس، لانه
يشعري بالحق والراحة والسعادة

اريد ان يعترف اسعالم ولعندهم
بوجودي كإنسان له حقوق وحددات

أريد من يهتم بشؤوتي و يعتني بي
ويسأل عني ويرعاني

أريد أن يصحني الآخرون لكن بشكل
غير مباشر لأنني حساس جدا

أريد أصدقاء مخلصين يفهمون بحايي
ويساندوني

اريد ان يهتم والديّ بحاجاتي
انفسيه

لا تتحول إلى آلة
لإصدار الأوامر وتحول
إليك إلى آلة لتلقي
الأوامر وتنفيذها



أباء غائبون عن ابنائهم

1

المراهقون لا يريدون هذا
الغياب



بعضنا ان هناك اشياء كثيرة يمكننا القيام بها للاقترب من ابنائنا المراهقين، ولكن يمكن ان يحدث العكس، دون أن ننتبه لذلك..

سلوكا يبعد الوالدين عن أبنائهما المراهقين



لا يتحدث لوالدان مع بنائهما كثيرا،
بحيث يتركاهم في غرفهم لعترات
سويلة دون السؤال عنهم

لا يتبع الوالدان فعاليهم يوميا

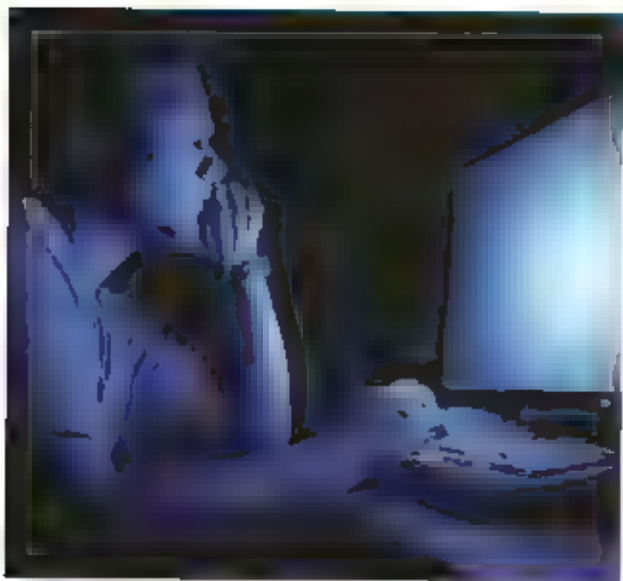
لا يسأل الوالدان عن مه تواصل عند
مغادرة الأبناء المنزل

لا يسأل الوالدان عن يوم الأبناء
الدراسي أو أين ذهبوا بعد المدرسة
أو من يقوم بريارتهم بالمنزل

لا يهتم الوالدان بمساركتهم سعادتهم
واهتماماتهم وبجأهم

لا يحاول الوالدان الإنصاح عليهم
لمناقشة ما يصايقهم بمجرد إبداء
بغيرهم من ذلك





لا يتأكد الوالدان من دمار أسلحتها
لهم لمدرسة يوميا



لا يمنع الوالدان مستوى الأبناء
للعلمي في المدرسة



لا يرافقه الوالدان البرمج لتقريبية
وأعلام الأقراص التي يشاهدونها



لا يراقب الوالدان نوعية الكتب
أو المحتلات التي يقرؤونها أو ما
يشاهده على أجهزة الكمبيوتر أو
الالعاب الإلكترونية التي يفضلونها



عدم قضاء الوقت معهم قبل الذهاب
للمدرسة أو عقب عودتهم منها
مباشرة



عدم تخصيص وقت محدد فيه
الاسترخاء للجلوس معا



لا يتحقق الوالدان من مواقع الانترنت
أو عرف لمدرسة التي يدخل عليها
الأبناء بصفة مستمرة أو دورية



تذكر

يحتاج المراهق إلى محاولات لتصرف اليه وليس الانتقاد عنه، وإلى
قضاء المزيد من الوقت معه وليس العكس..

7

مبادئ العمل

الاشتراك
بالفكر أو
الاشارة لاجتماعه
واسياسية
وغيرها



عدم
تخبر افرض
لفضاء اوقات
معهم



الاشارة
بنية اعمدهم
مساحة اكبر من
الحريه



اصهر
عدم الاهتمام
والاسمالة



الهروب
من الشعور
بالقصور تجاه
الاسماء



عدم
تغير المراهقين
كما هم



الشعور
بالاستياء
نتيجة انصرافات
لفهمه

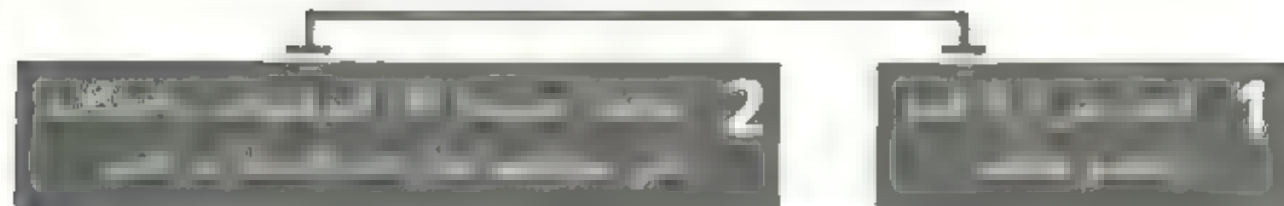


رحلة في اعماق عقل المراهق:

2

احتياجات أولية وأساسية للمراهق

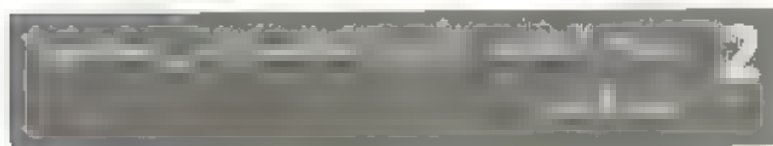
يحتاج المراهق الفرصة لتحقيق امرين



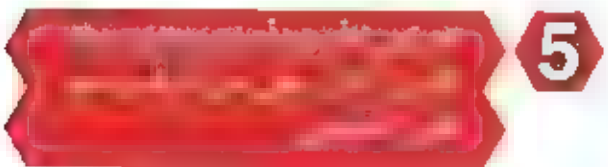
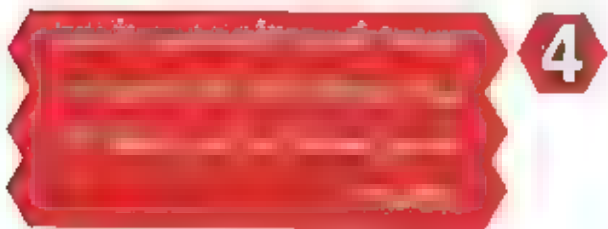
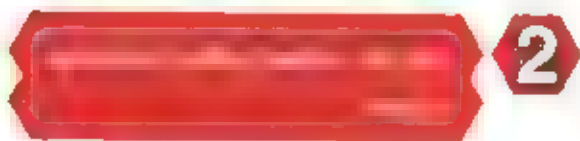


متطلبات والدية تجاه الاحتياجات الأولية

تكمّل وظيفتنا كأباء وأمهات هي الاستجابة الى المراهق على
كلا المستويين ادراك النمو والضح العاطفي.. من خلال:



منطلقات للمحوار حول مرحلة المراهقة



حوارات ذاتية

هناك ما يحول بيني وبين والدي، لا أستطيع أن أناقش أموري الشخصية مع والدي. أخاف أن أذكر لوالدي لخطأ الذي ارتكبته، أشعر بأنني عبء على والدي

إن أبائنا يعاملوننا كما لو كنا أطفالاً، بدلاً من معاملتنا كشبان كما نحن في الحقيق

الظهور أمام الآخرين
بعضهم المستقل أهم من
نظراً من الاستقلال نفسه

الذي يحيرنا هو عدم معرفة أسرار
وصبرنا الأعمال والوجهات
التي يطلب من القيام بها

بأبهم الآباء والأمهات
يدريهم المجتمع نحن
أكبر مما نتصور

والدي لا يدرك أني
أكبر، وأفكرة التي
تسيطر عليهما انني لست
في سن تسمح لي بأن
أعبر نفسي أي شيء

نريد الحرية مع توجيه
الآخرين لنا

نود أن نعامل كما نعامل
الكبار، وفي الوقت نفسه
نود الاحتفاظ بعلاقة
وثيقة مع أسرنا

إننا لا نطلب إلا ما هو
معقول، الاستقلال ثم
الاستقلال ثم الاستقلال

أيها الآباء: هكذا
يفكر أبنائكم
أفلا تعقلون؟

أحمل لحظة في حياة المراهق

§

أحررت بعض الدراسات على سريحة كبيرة من المراهقين، لتسجيل أجمل لحظة وأفضل موقف مر بالمراهق، فكان من الإجابات كالآتي

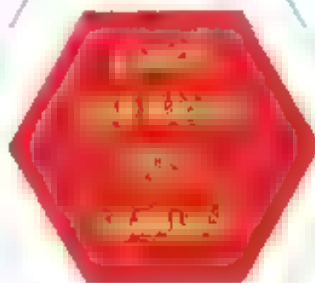


عندما اسمع
من والدي عبارة
(هذا اللباس الذي
ارتديه أبوك

عندما اقوم
بفعل معين
فدشحمي ويقول
ي أبي (عمل رائع
ممتاز)



عندما اقوم
بفعل معين،
فيقول لي أبي أو
أمي (أنت موهوب،
أنت مدع أنت
عظيمي)



عندما احسب
واتصرف بسوء
وبعقو علي والدي
ويسامحني وقبل
اعتداري

فأنا أكون
سعيداً عندما
أخرج في رحلة ويقول
لي أبي (أنت قائد هذه
الرحلة)

عندما
أشعرنا
أنا وأختنا كبراً،
وعدامتنا على
أبناواتنا
المسؤولية



”إن عدم التوافق مع
المراهق يدعم السلوك
الذي تحاول الحد منه“
جويس ديفيني



ماذا يريد الأهل والمربين من المراهق ؟

4

هذا السؤال وجهناه إلى شريحة من الآباء والأمهات والمربين، الذين يتعاملون مع المراهقين، من أبناء وبنات وتلاميذ ؟ ونسجل هنا بعض أهم تلك الآجابات، التي تعطينا تصورا عاما عما يريده الكبار من هؤلاء المراهقين

يريد أن يستغل طاقاته في كل ما هو مفيد له ولمجتمعه.

بشكل عام نريد من المراهق أن يكون ايجابياً متميزاً ونافعاً.

أن يهتم بصحته وحسمه

أن يكون سوي السلوك، يقتدي بالعمارح الصالحة، والشخصيات الإيجابية

أن يشارك ولو بحره بسيط في تحمل المسؤولية.

أن يكون منظم ومرتباً في حياته، بعيداً عن العوضى واللامبالاة.

أن يكون متزناً عاطفياً، بصحاً فكرياً.

أن يساعدنا على تربية نفسه من خلال ثقته بنا، وبما نأمره به أو ننهاء عنه.

أن يهتم بدراسته ويركز على التفوق في التحصيل الدراسي

أن يبتعد قدر الامكان عن المظاهر السلبية المرافقة للمراهقة كالتدخين، والمعاكسات، وملاحقة الموضة، والتقليد الأعمى ..

كل هذه البطالة
مشروعة وهامة... لكن
كيف نحققها في الواقع
وكيف نقيم بها أبناءنا
الراغبين؟

هنا هو السؤال العام

هل يتحقق هنا بممارساتنا التربوية التي تنسج بـ:

9 ممارسات لا تحقق المطلوب

الاصطد الرائد واصطبياد
الاطفاء

المعالجة في الوعظ والنوحه والصبح بمعدل 3
ساعات يوميا مورعة على ساعات اليوم من قبل ان
يفتح عينيه من النوم إلى أن يخلد للنوم

المقد واللوم والتحبيط

انعقاب بكل
أنوعه

التشكيك في
القدرات والاحلاق

التدليل وترك الاولاد
يفعلون ما يرسون

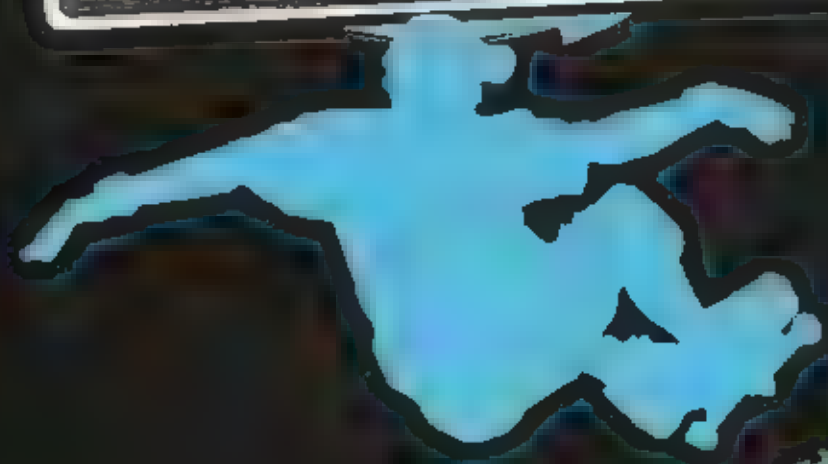
التماقص بين اعتباره نفايا طفوله وكومه كبر ومصح

الاهباب

2

الفصل الثاني

انفعالات المراهق



”الانفعال السلبي حالة وجدانية تنقسم بالاضطراب الشديد لدى الإنسان“

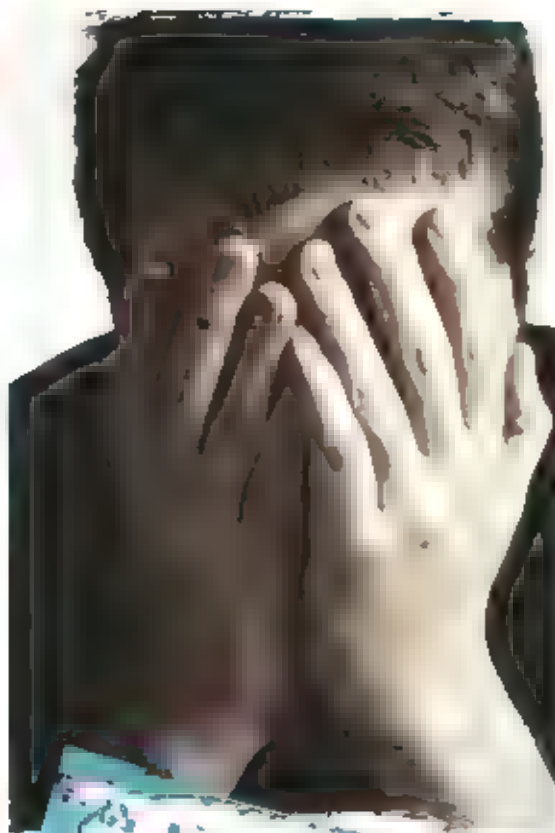
والانفعالات اشياء طبيعة بل أساسية في حياة الإنسان، لأنها تعد بمثابة منبهات للمعد، فمثلا عندما يكون المعد خائفا من شيء ما، فإن الانفعال الناتج عن الخوف ينبه الجسم لاتخاذ اجراء فوري، قد يكون هذا الإجراء هو مواجهة الخطر والدفاع عن النفس، أو الهروب

ومن ادرر تلك الانفعالات التي يمر بها المراهق الصراع الداخلي في نفسه بين حاجاته الناتجة عن نمو البيولوجي، وطبيعة المرحلة السنية من جهة، وبين البيئة المحيطة به من جهة أخرى، تلك البيئة التي يكون فيها مجتمع ترتكز فيه العلاقات على القيم والانحازات والأعراف الخاصة به، بيئة فيها والدان يقضي المراهق أغلب وقته معهما، ولهما طريفتهم الخاصة في التربية وبوجهه لسلوك، بيئة فيها مؤسسات تربوية تسهم في إعداد المراهق لتصل تلك التعرّاب، بيته فيها كثرة من المؤثرات تحيط بالمراهق، تؤثر في فكره وسلوكه

يمر المراهق بالاضطراب السلبي
تؤثر على صحته النفسية
سلوكه، مثل الخوف، الغضب
الانفعال، التمرد، الهزيمة



العوامل الخمسة في الضغط المراهق



1 المثالية الشديدة التي يتسم بها خيال المراهق وتفكيره وتصوره عن الحياة والأشخاص

2 نقص الكفاءة وقلة الخبرة الناتجة عن ضالة التجارب الحياتية

3 عجزه عن إشباع حاجاته الأساسية، خاصة الحاجات النفسية

4 إحساسه بنقص المكانة، أو شعوره الدائم بالدونية والنقص

5 الضغط الاجتماعي المحيط بالمراهق والصدمات المتكررة (بيت / مدرسة / شارع ...).

” الانفعالات نعمة من الله
مير بها الإنسان والذكاء،
أن نحولها إلى قوة
فاعلة في تحقيق النجاح
الشامل“



كيف نتعامل بإيجابية مع انفعالات المراهق

دفاع المراهق

الأسام بخصائص ومميزات
وطبيعته مرحلة المراهقة حتى
يتمكن من التعامل معها بشكل
صحيح

التعاطف

وعند التركيز على اصطبات
السلبيات وتعني به التعاطف عن
بعض الصعائير والاختفاء التي قد
تصدر عن المراهق، والتركيز على
الإيجابيات لديه، واستخدام لغة
التشجيع والتعريب

الر واقعيا

ولا نرسم للمراهق صورة مثالية
في ذهنك، ولا تفرص على أن
يكون نسخة طبق الأصل منك، لأن
هذا قد يصيبه بخيبة الأمل

الاستماع الجاد

تلبية احتياجات المراهق
الأساسية، وبصورة متوازنة،
يسهم في النمو الطبيعي والسليم
للمراهق، كما يساعد على تحقيق
الصحة النفسية له والاندماج في
أركان الحياة المتعددة

الاحترام

اشركه في أنشطة أو ألعاب رياضية
يحبها، لأن ممارسة الرياضة
باعتدال، وصنع القواعد الصحية
تتمتع الانفعالات السلبية الزائدة،
وتسمى روح الفريق ومشاعر
التسامح، ومبدأ القوي والقضاء
على الملل، وملء الفراغ بشكل
سليم



كُنْ مُسَيِّطِراً

في الغالب يفقد المراهق والده أو من يكبره سناً، لذا من المهم أن يسيطر الأب على أفعالاته، حتى لا يقدم نموذجاً سلبياً للمراهق، أو يكون قدوة سيئة.

تفهم مشاعره

تفهم أفعاليته وامسحه بالحنان وامسكها بحزم.

صاحبه

كن حقيقياً له معززة
وتحبه له واصبر على
تصرفاته استمع اليه واصبر
له حتى يحبك ويستمتع
بصحبتك

اصحبه سعاداً كما قال
الأمم علي بن ابي طالب
رضي الله عنه

"أريد صديقاً
يحبني ولا أريد قائداً
يضحني من أحلي"



التوافق النفسي بين المراهق والمراهقة

الاساس الاول: أن نفهم ونتفهم مشاعر المراهق، أي ماذا يريد ؟

الاساس الثاني: أن نفهم مشاعرنا نحن، أي ماذا نريد ؟

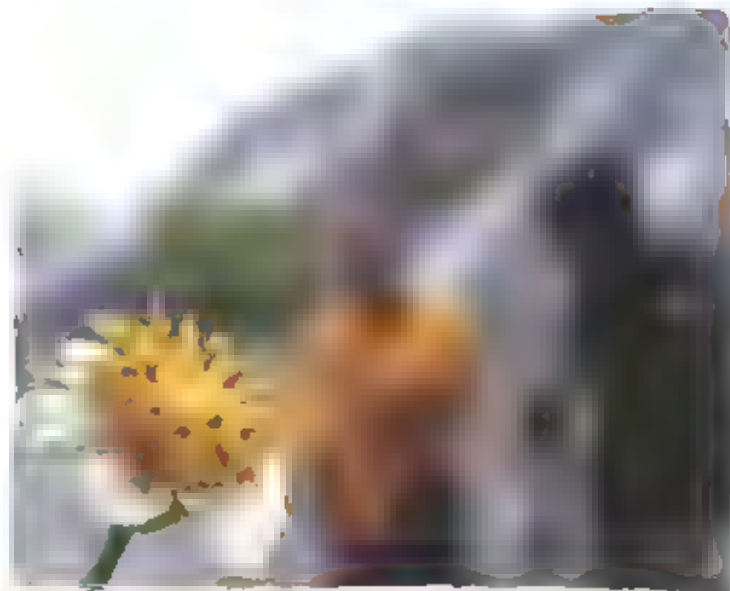
حتى يحدث التوافق النفسي في حياة المراهق لا بد أن نقيم علاقتنا معه على أساسين

فهو لا يريد أكثر من حب متبادل، ودات مستقلة، ورضا عن النفس، وإشباع للحاجات الأساسية.

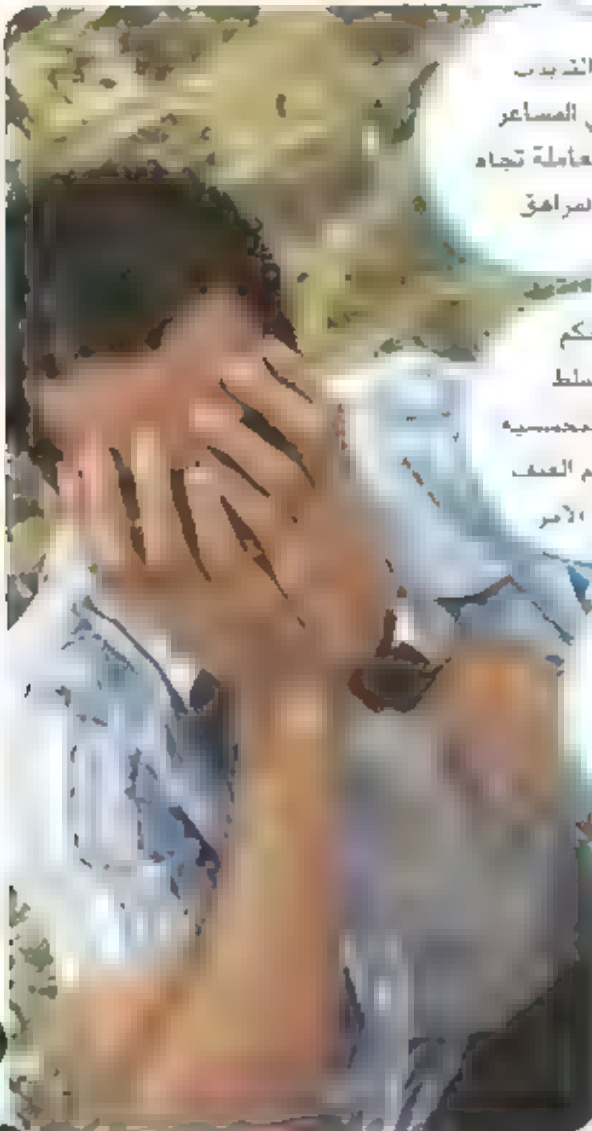
من هذا المنطلق سدمر لعلاقات بين الكبار والمراهقين حينما يتم تجاهل مساعر المراهق، مما يساهم في تراكم المشاعر المكبوتة.

أما ماذا يريد المراهق ؟

"التوافق النفسي هو الوجه الآخر للرضا عن الذات"



منى يكون الأهل السبب في إثارة الانفعالات السلبية لدى المراهق وتراكمها وكبتها ؟



التدبير
في المساعر
والمعاملة تجاه
المراهق

الصراخ
والنقد واللوم
المسمر والمحاسبة
التي لا تنتهي

عدم
لا يكون قدوة
حسنة او مثلاً يحسني
به المراهق لا سيما في
العلاقات الانسانية

الحكم
والتسلط
وارقابة المحسسية
واستخدام العنف
تعرض الامر

انقوت
وكثرة
المشكلات داخل
الاسره

انزكبر
على سميت
لمراهق كبر من
لايجابيات

احديه
الصراخه
والمعامه فيها مما
يمر به عليه اعلاو
قنوات الحوار مع
المراهق

عدم
تسجيع المراهق
على الاستقلالية
والاعتماد على
النفس

قله
استعمال
الاساليب الممتعة في
التعامل والتواصل

إهمال
الاحتياجات
الخاصة بالمراهق
خاصة الاحتياجات
النفسية

15

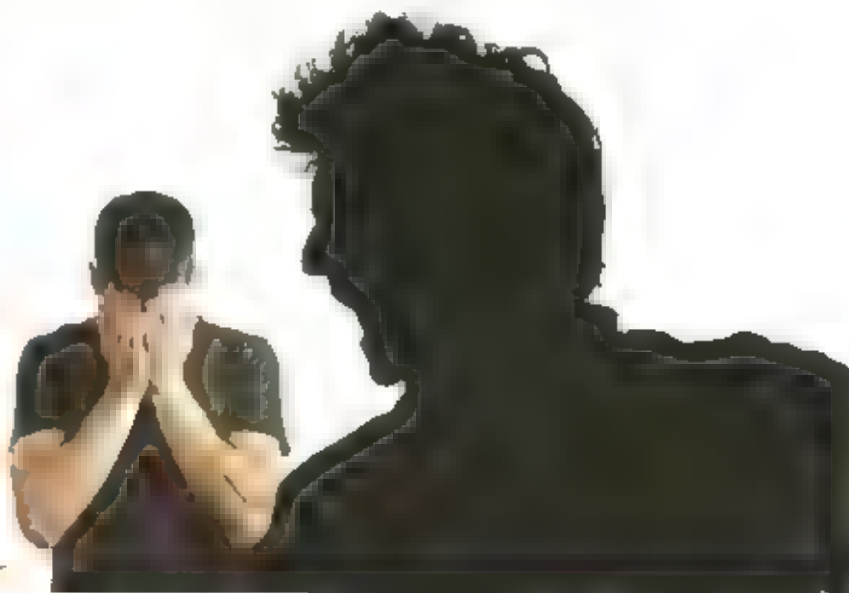
أسلوباً سلبياً في
ممارسات الوالدين
يسبب تدميراً لشخصية
الابن المراهق

هناك أساليب سلبية تعد ممارستها في
تربية أبناء من الطفولة إلى المراهقة
سبباً في تدمير الشخصيات النامية
لدى الأطفال والمراهقين وهي أساليب
طالما حذرت منها ونبهت عليها هي معظم
كسبي عن تربية الطفل والمراهق واعيد
بمصلحتها هذا

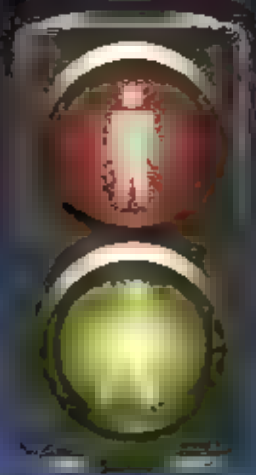
الصراخ يلقي لغة التواصل والتفاهم بين طرفي المعادلة فلا يترك في ذهن
من استماع عن النفس والحواف من الصوت المرتفع ويركز اهتمامه على الطرق التي
تحميه من ردود أفعال غير مستطرفة ولا يبدي أي اهتمام بسلوكه الذي أثار هذا الصراخ
وتسبب فيه



كما أن الصراخ يعد من سوا الطرق
في التعامل مع المراهق، وأثاره
السلبية أكثر من أثار الصوت
وعبره من الأساليب البعيدة
هذا إحصاءة إلى كون الصراخ
يحدث ما يسمى بالرابطة السببية
لدى المراهق والذي قد يدوم معه
طيلة حياته. ومهبط كبر فإن
أي رفع للصوت أمامه يرجع
لأنه تلك المشاعر السلبية التي
استشعرها وهو صغير ضعيف



وقفه!!



أنا أعتزُّ بالاعتزاز الذي يفتخر به المسلمون عفاً لك

أنا أعتزُّ بالاعتزاز الذي يفتخر به المسلمون عفاً لك

أنا أعتزُّ بالاعتزاز الذي يفتخر به المسلمون عفاً لك

أنا أعتزُّ بالاعتزاز الذي يفتخر به المسلمون عفاً لك

أنا أعتزُّ بالاعتزاز الذي يفتخر به المسلمون عفاً لك

تكلّمت الفطرون - أصرّح الفطرون من كل حارس

فيا بيت الذين يفتخرون هذا وأنا أفتبر هذا السلوك كارتد
تربوة - ورسولنا العربي الأعظم ما رفع صوته قبل



١ الأوامر
الكيفية

٢ التأييب
واللوم



٣ التهديدات

كثرة التهديد بكل أنواعها المباشر وغير المباشر اللطيف والعنيف لا يساعد ولا يساهم في حل مشكله أو إيجاد ابن مراهق عن سلوك مزعج، وإن بدا لنا أنه يشارك ويتحلى عن هذا السلوك فإن هذا يتم بسكن مؤقت ودواعي الخوف من التهديد، لا من خلال قناعات ومعتقدات ودواعي داخلية

3 السخرية

السخرية من السلوك
المرفوض الذي يحجب
الثقة من المراهق ويقعده
بعدم قدرته على التخلي
عن سلوكياته المزعجة

اصنافه الى كون السخرية نسيم
المحبوبه وتقلصت آليات المرافق
وعاد ما يدخله في عالم مضو على
دانه عبدا عن التفاعل مع محيطه
سئل استاني ومسنفل



6 الشتم



أما المقارنة بين مراهق
وغيره فهذا أسلوب يدرع
ثقة المراهق بنفسه وقدراته
ويضعه بمشله وعدم قدرته
أن يكون مثل غيره..

لا تعارن مراهقا أبدا بغيره فالعقيدة
أصلا - لا تجوز بين شخصين - غير منطقية
إن العقيدة نعم عادة بين سلوكيين أو موقفين لا
شخصيين

المقارنة



المبالغة في الوعظ



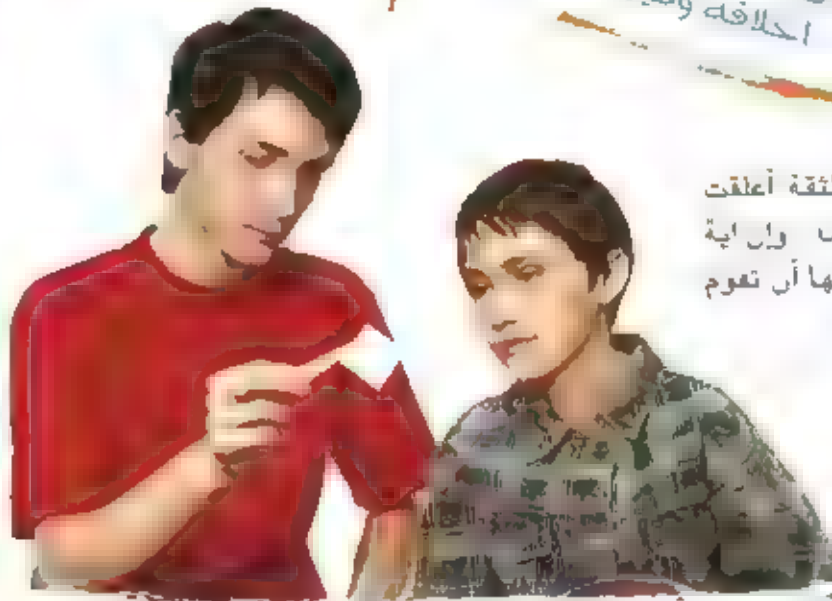
إن النفس البشرية ترفض
المبالغة في الوعظ وتسام
وتصبرها الملل ولذلك كان
رسول الله صلى الله عليه وسلم
يتخول أصحابه رضي الله عنهم
بأنمو عظه مخافة العنامة

والمراهق كذلك..
يرفض أن يتلقى
بالاستمرار وعظا مبالغا
فيه ومباشرا.

وهذا يؤدي إلى
انعدام الثقة بين
الابن ووالده...

نفسى اسلوك دائماً بشكل
سلبى بعد من سوء التص
بالهراق وعدم الثقة فيه وفي
اخلافه وفيه

سوء الظن
بالمراهقة



وإذا اندثرت هذه الثقة أغلقت
ابواب التواصل بينهما وإزالة
علاقة مقبلة لا يمكنها أن تقوم
إلا على ثقة متبادلة

والإتهام يكون مثوثاً
في أسنتك

فالفرق بين الإتهام وبين الاتهام
فما هو؟ من باب الأصغر عليه وإله هل
على سلامة واتح عليه لها ما حرق
من باب الاتهام وهو نفس فيه

الاتهام



فالدافع الأول يتركها ويجعل ابنك يتواصل معك ويضع قلبه
وحديثه معك... والثاني يجعله يبتلع وقد يدفعه للهرب والكذب



العقاب بشئ أساليه لا يجعلك تركز على الحلول بقدر ما يكون
بالنسبة إليك شفاء للعليل أو إقرارا للتوتر

العقاب والعنف

والمراد حق الخاضع للعقاب
قد يستجيب لك ولكن
يشكل موقفه أو أنه يعلم
الأردواحيه السلوكيه
فأمامك تصرفات سلوكة
وفي عبادك ينهم سلوكة
محالها

وهنا يصدق المثل:

«من أمن العقاب
أساء الأدب»

وفهمي له: الولد يستجيب
تلعاب فإن أمته أساء ، يعني
لو قاب صاحب سلطة العقاب
أساء الولد الادب.



6

خطوات للعنف مع الأبناء



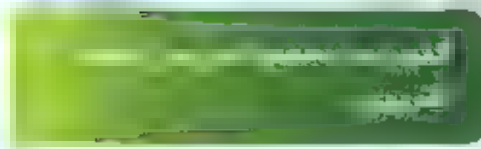
1. منع المراهق من الخروج وحده من البيت

حين تنحى الأم - مثلاً - لمنع ابنها المراهق من الخروج لممارسة شيء تعود القيام به من دون رغبته وأمام احتجاجة تكون قد مارست نوعاً من العنف مع بنها



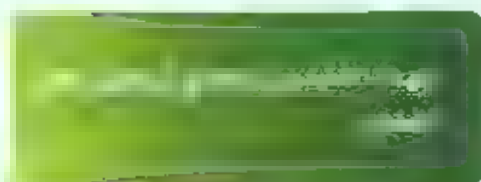
2. إرهاب المراهق

المراهق الذي يمرض عليه القيام بسلوكيات معينة أو ترك أخرى أو يرغم على الاعتذار أو السكوب دون أن يسرح له أسباب ذلك و يصنع تمردات



3. إجترار المراهق

حينما يخصص لمراهق ثلعه الاستمرار.. (يربط المكافأة بالعمل ومنعها إن لم يتحقق العمل) من ميل أو قسب بهذا العمل سوف يحصل على ما نرغبه له. ادب و جانبك المدرسية منحل هدمه



الابتزاز نوع من العنف



فرضيات النموذج: تفسيرات لسلوكيات

4

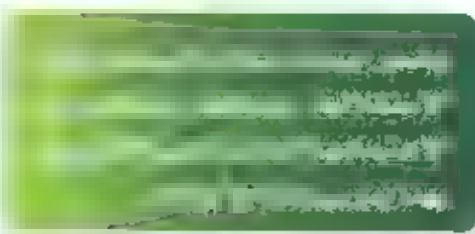
لاب الذي يمرض زانه باستمرار ولا يسمح لاسانه
بامساء وجهات نظرهم وطرح افكارهم، ويمرض
حكماء دون ان يمنح اماء فرصة الحديق وتصبر
اراتهم وطرحها.



التفسيرات البديلة لسلوكيات

5

لاب الذي يفسر مواقف وسلوكيات امائه دون عماء
لا يسمع لطلعاتهم ومبرراتهم، وذون محاولة فهم
دوهم سلوكياتهم وخصائص النمو لديهم، ويؤول كل
ما تصدر عنهم من سلوك من خلال فهمه الذاتي
وتفسيراته الخاصة



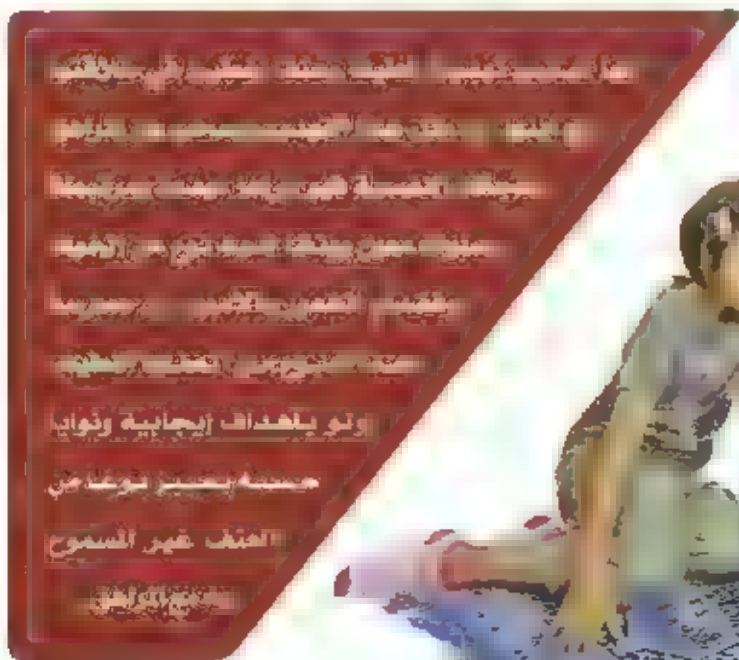
التهديد اللطيف

١



التهديد سواء كان لطيفاً أو شديداً يعتبر من أسوأ أنواع العنف المؤثر سلباً على الأبناء. والتهديد اللطيف من السلوكيات التي يسعى الحذر من ممارستها في الحياة الأسرية لأن آثارها السلبية على نفسه أكثر بمرور من التهديد لماسي. وقد يتساءل البعض عن تهديد اللطيف وهل هناك تهديد باسم اللطيف؟

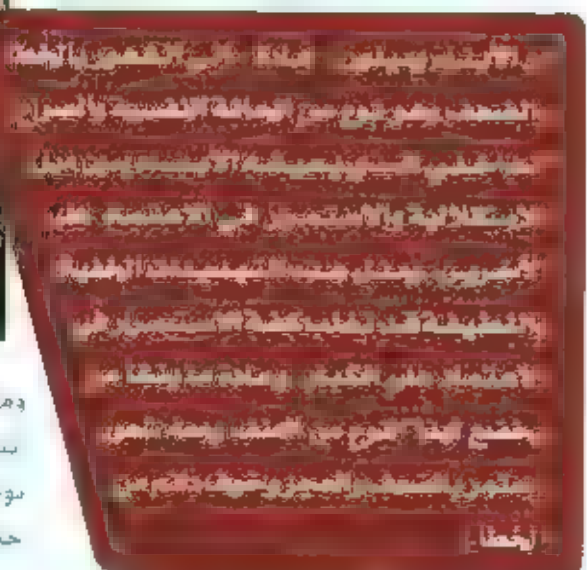
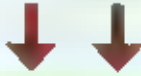
(إن لم يؤد واجباتك المدرسية لن أحيك مثل باقي أحوالك) أو (لن أحكي لك حكاية قبل النوم) أو (لن تحرج معي اليوم).



ب) التهديد الحصى

المراهمون يحرصون أحيانا لأنواع من التهديدات الحصى التي تصيبهم بالإحباط والشعور بالحناء الدائم والدنأ المستمر أو بالنقص والعجز والصعاب مما يشل حركه لتكمير والإبداع لديهم

إن الأم التي عودت إليها على مساعدته في حل واحسانه المبرلة حين توجه له كلاما من مثل: (سرى له ثم أكرى سعتك كيف سحل واحباتك ؟) أو من مثل (به ثم أكرى سعت كيف كب سبصوف ؟) أو (سرى دونى ماذا تفعل ؟



وما كبر الكبار لدم تردود نامستر لا سبصع ولا قدره مده
بماء كبرى يهودها كبرى لئلك حياء سبصع لمرهق سرى
نوع من نواع سبصع بحمر سبصع كبرى له سبصع لا بحمه لئلكه واما
حينئذ له سبصع سبصع سبصع

الحناء

انسراق



أصل المشكلات مع اتفاقنا المراهقين

السلامة العامة هي أول ما يخطر على بالنا عندما نتحدث عن الاتفاق مع المراهقين. لكن في الحقيقة، هناك الكثير من الأشياء التي يجب أن نأخذها في الاعتبار. أولاً، نحتاج إلى فهم ما هي المشكلات التي نواجهها. هل هي مشكلات تتعلق بالسلوك؟ أم هل هي مشكلات تتعلق بالتحصيل الدراسي؟ أم هل هي مشكلات تتعلق بالصحة النفسية؟

12

المن

كثرة المن على المراهق وتذكيره بأعمالك يبعثك بحسبه في موقف صعب وبأنه
عادة ينتهي بحد أو لاته التخلص من المن المستمر وقد يلجأ المراهق لسرقة لتوفير
حاجياته أو الهروب من المنزل لاحقا والمر يعم بأشكال متعددة منها بعد كل ما
عملته من لجلك - تعمل هذا او (اناسين واندر من حيث)

علاء مراهق ذكي يدافع عن نفسه

قصة

والتعريف بالكتاب



الشعور بال...

...

الابتزاز العاطفي، ومن آثاره أنه يصيب وجدان

...

وهو من الأساليب السليمة التي تجعل كل شيء أسوداً
في عين الأب وكل سلوك يصدر من الاب بعد حرماً...

3
التجريم

4
الانتقاد
المستمر

أحياناً التحذير من
الاسماء غير المقبولة
والتي لا تصدر أصلاً
من المرافق يصح
ملفات التحذيرات
بدهنه وتمكيده...

5
التحذير

فأحدثت مثلاً مع الابن بأسلوب
التحذير، لا بد من - أياك والتدخين -
ببشرى ملها عن التدخين في دهنه
يمكنه ان يفتح في أي فمه صرعه أو
سوء، فقام من الوالد وأسه لتجعل
من ثوبه للتدخين ردة فعل أو تحدياً أو
مثلاً للمعاكسة أو الانعقاد

لا نعرف غيرها

هي دورة في حول فنون ومهارات التعامل مع المراهقين بدد
 خدمي عن تطلعات الوالدين وما يريدون من ابنائهم، وكانت
 تطلعات رائعة وجميلة وأحلاماً وردية تبدأ بالتفوق الدراسي
 وينتهي بالصلاح والنموه والشجاعة وبحمل المسؤولية ثم
 طرحت الممارسات التربوية السلبية وسألت الحضور عن مدى
 سقوطهم في هذه الأساليب السلبية .. وكان رد الجميع انه
 يمارس أغلبها

سألتهم لماذا؟؟

واختلفت الإجابات وتعددت...

وفي الآخر قلت لهم،

الإجابة بكل بساطة وبلا تعقيد... أنكم لا
 تعرفون غيرها!!!

رد الجميع نعم....

قلت حينها:

لذلك أنتم هنا...

للتعلم واكتساب مهارات وأساليب
 جديدة تحقق طموحاتكم
 وتطلعاتكم وتحافظ على راحة بالكم
 وطمانيتكم... وتعبد العلاقة الطيبة
 بينكم وبين ابنائكم....



دستور المشاركة الأسرية

وسيلة لتحقيق
المشاركة
الفعالة بين الآباء
والمراهقين

11



الحرص
على التجمع
على مائدة العشاء
أعلى الأمان .

تخصيص
وقت محدد
لقصصه معهم
يوميا

نحن
الحرص
لصاحبهم داخل
المنزل أو خارجه .

ظهور
الاهتمام بهم..

التعبير
عن المشاعر
و لفظ استبداله
ليتهم

القضاء
بأعمال منزلية
معا

ظهور
الاهتمام
بأفعالهم..

معرفة
حدث سيرهم

و الأماكن التي يترددون
عليها و لأفعال التي
يقومون بها..

عرض
قيم و أخلاق
ليالعين و مناقشتها
معهم..

وضع
حدود و تعليمات
و توضيح النتائج
الترتبة على عدم
الالتزام بها

مناقشة
المصائب و الأفكار
و الاحاسيس
المختلفة..



تَقْظِر

يَكْتَسِبُ الْبِرَ الْفَقِيرُ

الْأَسَالِبَةُ الَّتِي تَتَعَمَّقُ فِيهَا وَجْهُ التَّعَامُلِ

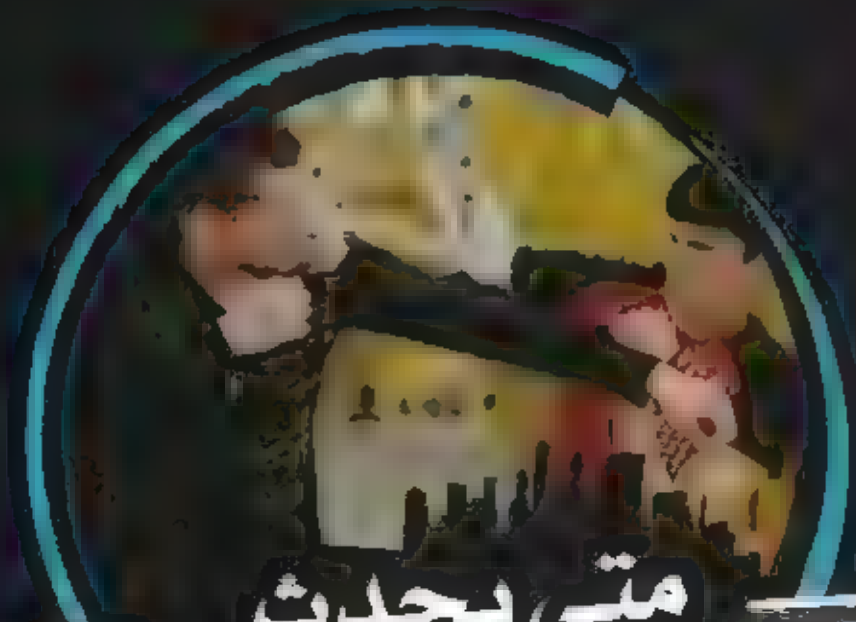
مَعَهُمْ وَيَقْظِرُ فِيهَا الْفَقِيرُ

الْأَسَالِبَةُ مَرَّةً بَعْدَ مَرَّةٍ، فَإِنَّهُمْ

يَتَعَلَّبُونَهَا وَيَقْظِرُونَهَا

3

المسألة الثالثة



متى يحدث
الصدام مع المراهق؟





يشكل الصدام مع
المراهق أكبر عقبة
ومشكلة تواجه الأهل
والمربين

نقطة
البداية



البيئة السوية وبشخصية السويدي
السويدي وبشخصية السويدي
السويدي وبشخصية السويدي

نتائج الصدام مع المراهق

الصدام مع المراهق يعني
المواجهه ومع صه
احساساته، سمائه

ويلجأ إلى استعمال كافة الاساليب للدفاع عن نفسه، وإثبات وجوده، وبيل
حقوقه، وإقناع الآخرين بما يريد، ولذلك كانت اصرار الصدام كبيرة، ونتائجه
سلبية، وعلى عكس توقعات الكبار، ويمكن اجمال هذه النتائج في ما يلي:

1 التهور والعناد



الطفولة

2 المقاومة العنيفة

والتي تنتهي بشحنات هائلة من التوتر لدى
المراهق تتحول إلى عادات سلبية تبدأ بقصم
الاطاهر والنبول اللا ارادي والتداه وسحب الشعر
ومص الأصابع.. إلى مقاومة خطيرة قد يصعب
علاجها من مثل فقدان الشهية الذي قد يسحول
لفقدان شهية عصبي لا سيما البنات المراهقات

3 "الانطوائية والإسلام والضعف والطاعة الالامحدودة"

في هذا المقال، سأحاول أن أشرح لكم بعض الأسباب التي تجعل الإنسان الانطوائياً، وكيف يمكن أن يتغلب على هذه الحالة. سأبدأ بتعريف الانطوائية، ثم سأذكر بعض الأسباب التي تؤدي إليها، وأخيراً سأقدم بعض النصائح التي يمكن اتباعها للتغلب على هذه الحالة.

الانطوائية هي حالة من الانسحاب من المجتمع، حيث يشعر الشخص بالوحدة والعزلة، ويتردد في التفاعل مع الآخرين. يمكن أن تكون الانطوائية حالة مؤقتة، أو يمكن أن تصبح حالة دائمة. هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الانطوائية، منها:

- الشعور بالوحدة والعزلة.
- الخوف من الآخرين.
- الشعور بالضعف والاعتمادية.
- الشعور بالظلم والظلمة.
- الشعور بالانتماء لمجتمع غير متسامح.

للتغلب على الانطوائية، يجب أولاً التعرف على الأسباب التي تؤدي إليها، ثم اتخاذ الخطوات المناسبة لمعالجتها. يمكن أن تكون الخطوات التالية:

- التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى الانطوائية.
- التحدث مع الآخرين.
- المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- التعرف على الذات.
- التعرف على المجتمع.

أخيراً، يجب أن نذكر أن الانطوائية حالة يمكن التغلب عليها، وأننا جميعاً نحتاج إلى الدعم والتفهم من الآخرين.



أضرار الصدام مع المراهق ؟



الصدام مع المراهق قد يؤدي إلى
تأثيرات سلبية على الصحة النفسية

الصدام مع المراهق قد يؤدي إلى
تأثيرات سلبية على الصحة النفسية
التواصل بينهما

الصدام مع المراهق قد يؤدي إلى
تأثيرات سلبية على الصحة النفسية
العصبي

الصدام مع المراهق قد يؤدي إلى
تأثيرات سلبية على الصحة النفسية

الصدام مع المراهق قد يؤدي إلى
تأثيرات سلبية على الصحة النفسية

الصدام مع المراهق قد يؤدي إلى
تأثيرات سلبية على الصحة النفسية

الصدام مع المراهق قد يؤدي إلى
تأثيرات سلبية على الصحة النفسية

الصدام مع المراهق قد يؤدي إلى
تأثيرات سلبية على الصحة النفسية

عليه

مشكله هروب المراهقين

لعل هروب المراهق من المنزل يعد من بين أسوأ ما قد ينتج عن صدام المراهق مع الاهل أو البيئة المحيطة، والهروب ليس النهاية، بل هو البداية في تسلسل المشكلات، ولو رجعنا إلى السبب الرئيس للهروب، لوحدنا أنه يرجع في الغالب إلى التوتر الحاصل في جو الاسره، ومنشأ هذا التوتر هو:

عدم إلمام الاهل بالأساليب الإيجابية المعتمدة في التعامل مع المراهقين .

الجهل بالتطورات والتغيرات التي تظهر على المراهق ونمطورها

عدم تفهم الاهل للمراهق من جهة، وانقياد المراهقين من جهة أخرى لتقنية الضغط الذي مورس عليه أثناء طفولته التي بعدها من التأسيس الحقيقي للشخصية

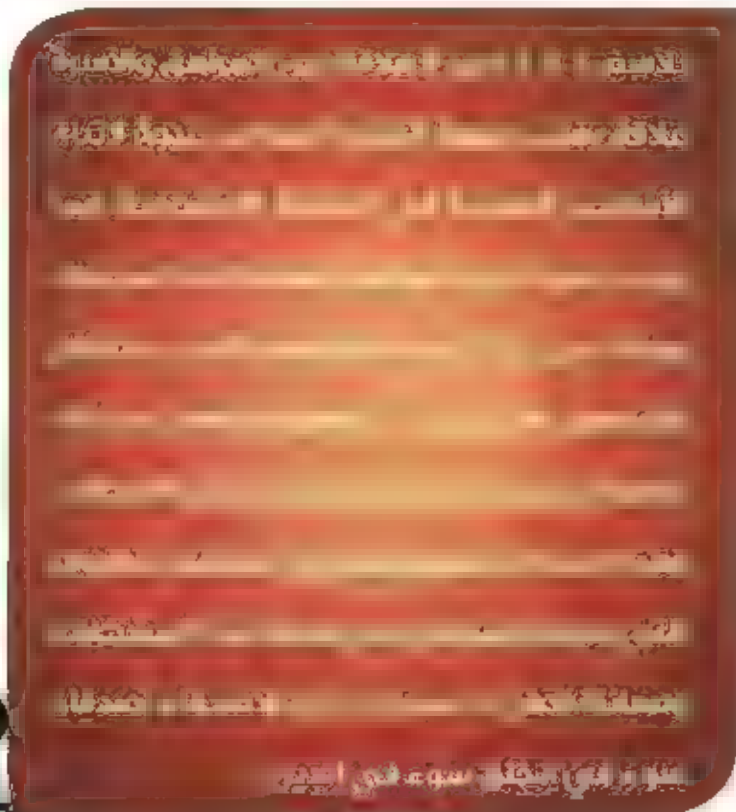
الحلل هي أساليب توجيه السلوك من قبل الأباء لأبنائهم، أثناء تعرضهم لضغوط أو رفض، فيؤدي إلى التصاعد مداسره الفعل (المثير الخارجي) وريده الفعل (الاستجابة)، مما يؤثر بالنهاية على العلاقة بين الوالدين والمراهق



" تفهم أي مشكلة في
العلاقات أو السلوك (بمعنى
فهم الدوافع الداخلية)
يشكل 50% من الحل "
(مهارات التشخيص)

المشاعر السلبية للمراهق، فقد يخفي المراهق
خلف تلك المشاعر، الخوف وعدم الثقة بالنفس،
لأنه مقتنع تماماً بأنه على حق. فهو ينتظر للحياة
من خلال مفهومه لذاته. وأنه على حق وصواب
دائماً لذلك تظهر مشاعره السلبية

تمسك المراهق بمواقفه وسلوكه، وعدم التنازل
عنها، باعتبارها جزءاً لا يتجزأ من شخصيته ولأن
الكبار لم يتعلموا مهارات فصل الفعل عن الماعل
فكان انبعاثهم للمراهق بدل سلوكه .





المتغيرات التي تعبرها

مع المراهقة

وهناك أسباب أخرى قد تدفع الأبناء والامهات للصدام مع أسلهم وبناتهم، فهي يحدث الصدام الذي يقطع التواصل الإيجابي مع المراهق ؟



طبيعة المتغيرات التي تعبرها مرحلة المراهقة

أولاً



أولى أنواع الصراعات التي تحدث في المراهقة

انصرع بين معربات الطفولة والرحولة

انصرع بين شعوره الشديد بدمه
والشعور الشديد بالجماعة

لصراع القيمي بين ما يتعلمه من أخلاق
وبين المفريات المعروضة أمامه

لصراع العائلي بين ميله الى التحرر
من قيود الأسرة، وبين سلطة الأسرة
اصابة والحاجة إليها

الصراع بين مثالية واحلام المراهق، وبين الواقع
الذي يعيشه

صراع لأجيال، الذي عادة ما يكون واضحاً حين
يصر جيل لولدين على تشبثهم بالقيم
والأصاليب التي تربوا عليها

وقدما به الإمام علي رضي الله عنه لهذا النوع من
لصراع حين أوصى الأبناء بتربية أولادهم لزمان
غير زمان آبائهم



الذي يمثل الامكانية الاقتصادية والخصوع والولاء

لدي يمثل الاستقلالية والزعامة، وتحقيق الذات

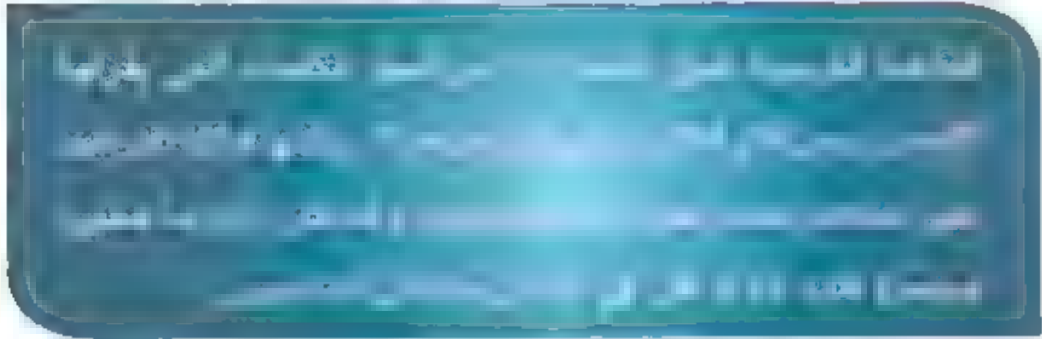
لدي يمثل الوعيرة والنظام الصارم، والقانون
انصدم

ومن الأسباب التي تساهم في نشوء الصدام
مع المراهق نوع شخصيته (المراهق)
بين محتملات ثلاث يحاول التكيف معها
باحثاً عن قدرات لإحداث هذا التوازن

وصلة

أحبك لأنك
أبي وكفى

تعلموا أن تحبوا
أبناءكم حياتكم
شروط



كلمة "لا"

لا يحبها المراهق، لأنها تدل
على الحرمان والرفض، وشكل
من أشكال فرض القيود على
السلوك، ودلالة على تسلط
الكبار، وتبدل في مشاعر
الأمهات والأباء، الذين
كانوا يلبون للطفل رغبته،
ويوافقون على طلباته، فلما
كبر وأصبح مرافقا صاروا
يرفضون ويقيدون.





كلمة «لا» مفيدة عندما نستخدمها، وفي الوقت نفسه مطرح البدائل الإيجابية، ومناقش مع المراقق أهمية الحدود التي نرسمها، وضرورة القيود التي يضعها

كلمة «لا» مفيدة عندما نضعها بحور رباء، وبذل للوسع لمحاولة إقناع المراقق مجدوى كلمة «لا»، وقاعلية قائمة القوانين و لقواعد التي ينبغي احترامها من مثل لا لقيادة السيارة قبل الحصول على الترخيص القانوني (رخصة القيادة)

كلمة «لا» مفيدة لأنها تجعل المراقق يشعر بالآمان حين تكون (لا) صابطة للقوانين والقواعد التي تنظم الحياة الاجتماعية.

إن المراقق إذا اعتقد وجود قوانين وقواعد ملزمة اعتقد الأمن والطمأنينة وهذه سمة لله في كونه.

كلمة «لا» مفيدة لأنها تحصى المراقق من انذار اللذال للراشد، ولأنها تحميه من الآفانية والتفكير الدائم في رعباته والاسياق لها بشكل أعنى

يقول أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه:
أكلما اشتهيتم
اشتريتهم؟!

من الموقع . يظهر المراهق عند قيامه بتدسية كفه لا ومن الموقع ان يظهر
عندما يشعر عند مفعه وشدا من طبعي وموقع ولكن في اوجد نفسه لا ان يكون
ماكدونالدز هو ان السريري الواضح بعدد البع يضع فاعية ومعتدلة كد حصة
فقط يظهر اللحمه في سفر فيها عن تلك المدة

أضرار الوجبات السريعة

قصة



لا طعام انا لا اتلها

إن الحوار الهستمر الذي يخاطب المنطق والعاطفة
يعد عملية زرع للفكرة في العقل اللاواعي للمراهق .

كلمة "لا" قد تشعل
نار الصدام بيننا وبين
المراهق فلنحسن
الاستعمالها

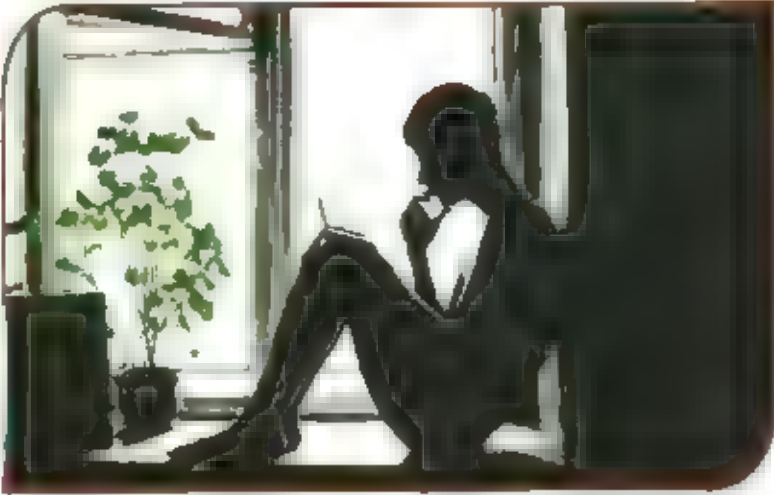
عندما لا نفهم احتياجاتهم النمائية ولا نلبّيها أو ندميها.

الثالث

ولذلك عندما نلاحظ سلوكاً سلبياً عند المراهق ينبغي ألا نتدخل مورا لتعديل هذا السلوك، وإنما علينا أولاً أن نفهم ويتفهم طبيعة هذا السلوك، وأنه قد يكون حاجة نفسية لدى المراهق تفتصّبها مرحلة النمو، وبهذا التصرف الحكيم نكون قد أدركنا 90% من المشكلة (السلوك السلبي)، ويكون تدخلنا لتعديل السلوك بسيطاً ومحدوداً



الحاجة الى الاختلاء بالنفس



من الحاجات النمائية للمراهق حاجته الى الانفصال بنفسه بين فترة وأخرى والحب لا يجد مكاناً يحتضن به بنفسه لذا يلجأ أحياناً إلى طول المكوث في الحمام، هذا السلوك (المكوث الطويل في الحمام) هو تعبير عن حاجة المراهق إلى الاختلاء بنفسه، وإن كان المكان في نظر الأهل غير مناسباً

هذا السلوك (المكوث الطويل في الحمام) يقابله الأهل بالشك والظن السيئ،

ويبدؤون بطرح الأسئلة على أنفسهم، ووضع الاحتمالات السلبية، لماذا يطيل المكوث في الحمام؟

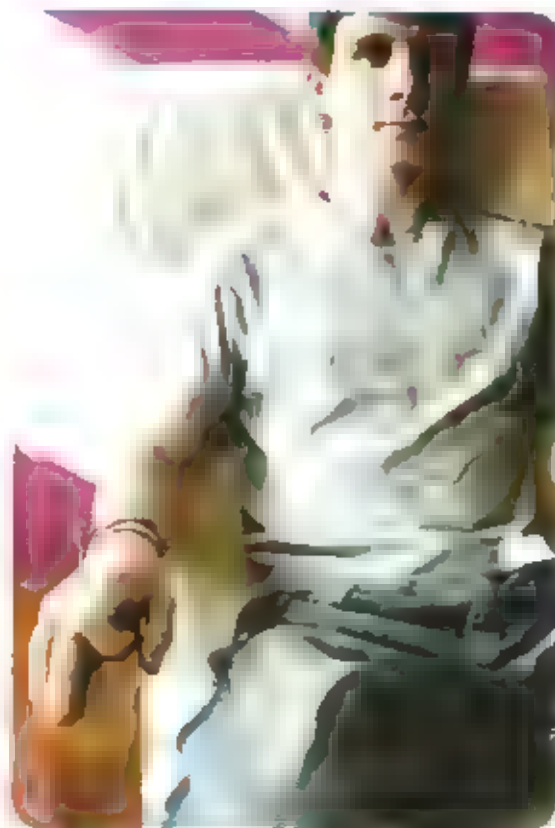


عندما لا يجد الأهل إجابة واضحة لأسئلتهم، يواجهون المراهق بالانهام والشك فيقع الصدام مع المراهق، ولو نظرنا إلى الأمر على أنه حاجة نمائية عند المراهق لما حصل الصدام، ويحدث هذا غالباً لدى الأولاد الذين لا يتمتعون بغرفة خاصة بهم، تمكنهم من إيجاد نوع من الخصوصية.

قصة

وقس على هذه الحاجة باقي
الحاجات النمائية للمراهق، التي
إن لم يتفهمها الأهل ويسعوا إلى
إشباعها، فإن الصدام مع المراهق
واقع لا محالة.

"كلها زاد تفهم الوالدين
للحاجات النهائية، كلها
زاد بجاحها في تربية
ابنها المراهق"



الأمر يعني الإلزام ووجوب الفعل والإلزام يعني الاكراه والإجبار

وهما كلمتان تنعمر منهما النعمن الإنسانية، لذا يقع الصدام مع المراهقين عندما نعرض عليهم ما نريد بلغة الأمر المباشر

وعندما نكثر من استخدام أسلوب «افعل.. لا تفعل»، دون بيان أو توضيح أو تبرير.

وحتى لا يقع الصدام مع المراهق، ينبغي أن نستعمل لغة المعايير أو لغة التبريرات، ومتى انضمت الأهل والمربون، فإن عند المواقف التي يصطدم بها مع المراهق سيقبل بشكل ملحوظ



لغة المعايير ببساطة هي أن نطلب من المراهق فعل أمر ما لأنه سيؤدي إلى نتائج إيجابية ثم نعرض في بيان تلك النتائج الإيجابية المتوقعة، وتأثيراتها عليه

وعندما نطلب منه ترك أمر أو عدم فعل شيء معين، نبيّن له أن هذا الفعل سيؤدي إلى نتائج سلبية، ثم نعرض في بيان تلك النتائج السلبية المتوقعة، وتأثيراتها عليه



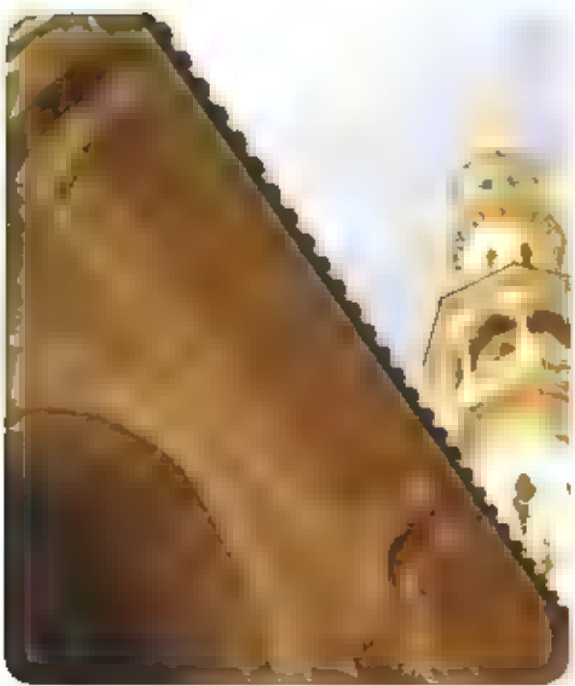


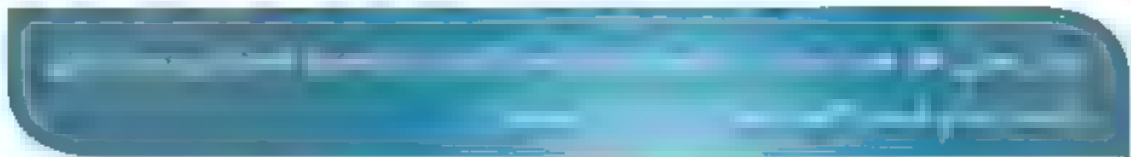
إن أسلامنا العظيم يشير إلى هذه اللغة، فعندما أمرنا بالصلاة وإدامتها والمحافظة عليها، بين لنا لماذا طلب منا أن نصلي ؟ مع أن الله تبارك وتعالى قادر على أن يأمرنا بذلك دون بيان لحكمة أو ذكر لمنفعة.

فقال في الحث على الصلاة * . واقم الصلاة أن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر * السجرات، 45

ولما نهانا عن شرب الخمر قال * إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة فهل أنتم منتهون *
ناسة 91

ولما حثنا النبي صلى الله عليه وسلم على طرح السلام على من عرفنا وعلى من لم نعرف، بين لنا ثمرات هذا السلوك، فقال عليه الصلاة والسلام ، لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ، ولا تؤمنوا حتى تحابوا ، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم ؟ افشوا لسلام بينكم * رواد مسلم





كان بإمكانه أن يقول صلوا فقط، ويقول: لا تشربوا الخمر،
وبلترم المسلم دون أدنى اعتراض. لكنه يعطينا قواعد منحه
للعامل مع الإنسان وربيته من خلال منظومه التسريعات
الإسلامية و لمة تطبقها في حياة المسلم

”تعلييل الحكم أدل
على المقصود وأدعى
للقبول“
الأمر الصنعاني

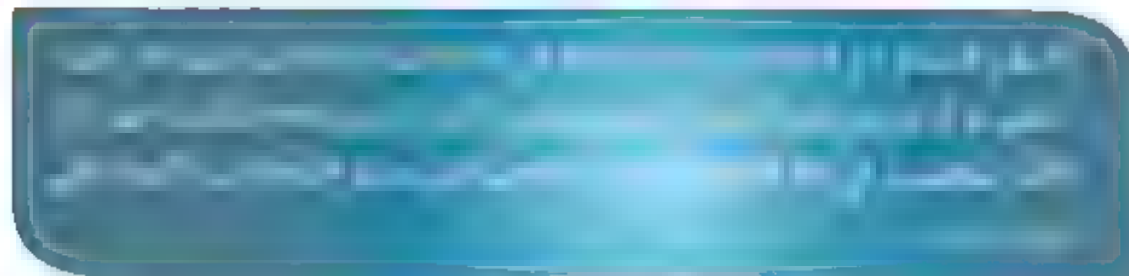
وما أحبل العلم الذي ابتحه العالم
المدح صاحبه الصبية (الشاطبي)
رحمه الله وهو يسر المقاصد والعقل ...
ولعمري إنه العلم الذي نحتاجه الأمة
في نهضتها والأسرة في نهضة أبنائها.



عندما نطلب منهم فعل أشياء في وقت يمارسون فيه أشياء ممتعة

خامساً

عالم المراهقة بخلاف
عن عالم الصغار وعالم
الكبار، عالم له متطلباته
واحتياجاته، عالم له
خصوصيته ومقاييسه،
فالشيء الممتع في عالم
المراهقين، قد يكون بائساً
ومملًا في عالم الكبار



ولذلك إذا رأيت المراهق يستمتع بفعل شيء كاللعب بلعبة، أو مطالعة قصة، أو ممارسة هواية، أو ممارسة برنامج معين، فلا تفرض عليه أن يترك تلك المتعة ليفعل شيئاً تطلبه منه.

ولكن اطلب منه متى ما انتهى أن نحدثه...

19%

هذا هو عنوان الدراسة التي أجرتها منظمة سترن انستيتوت الأمريكية على أكثر من 100 000 شاب واحتوت الدراسة على 162 سؤالاً، وكان من نتائج هذه الدراسة أن

من الشباب قالوا « من حقهم أن يمضوا ثلاث ساعات أو أكثر كل أسبوع في تلقي الدروس، أو ممارسة فنون المسرح، أو الفنون الأخرى».

كما أوصت الدراسة بتوفير الأدوات والمواد التي تفيدهم على ممارسة ما يهتمون به، والسماح لهم بالتمهين عليه، واحترام الأوقات التي يهتمون فيها، مع إظهار الدعم والاهتمام.

إذن ما هي الطريقة التي نطلب بها من أبنائنا ما نريد وهم منغمسون في متعتهم ؟

نذكر المراهق بأن عليه فعل كذا بعد الانتهاء من لعبه أو مطالعته أو مشاهدته، وهذا الأمر لا ينطبق على الأمور التي لا تقبل التفاوض، مثل الصلاة والذهاب إلى المدرسة، فلا يقصد أن نقول للمراهق: لا تنس أن تصلي بعد الانتهاء من اللعب، بل نذكره بأن الأذان على الأبواب، وبقي للإقامة عشر دقائق مثلاً.



فرس عائشة رضي الله عنها

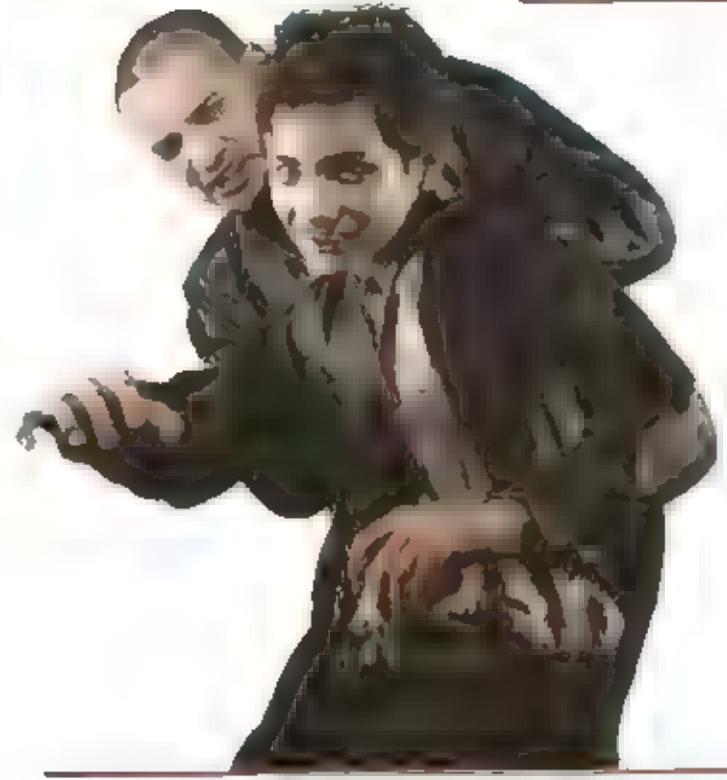
قصة

د. محمد عبد الله بن عبد الله



شجع أبناءك على
ممارسة ما يستمتعون
به من خلال مشاركتهم
واحترام اختياراتهم
وهواياتهم





على السلبيات التي ن
عندها نتحدث دائماً عن
لديه، أو عندها نشير
نفسه نتركه إلا

إن التركيز على السلبيات ونقاط الضعف من شأنه أن يقلل
من احترام المراهق لنفسه، وبشعره بأنه كائن ضعيف، لا يملكه
الاستقلال عن والديه.

ومن نقاط الضعف تلك ولدت معه، وسنعيش معه وعلى الدوام مسمى جبراً من
شخصيته، ومهما حاول أن يغيرها على يستطيع، والمحصلة هي شاب محبط. ضعيف
الشخصية، ضعيف الثقة بالنفس ..



والسؤال



إلى ماذا ترشدنا القصة

أهمية التركيز على نقاط القوة لا على نقاط الضعف لدى المراهق، وهذا عكس ما يتلقاه المراهقون من تربية. أو ما يُعطى في دورات التعامل مع المراهقين أو دورات تطوير الذات.



التركيز على نقاط القوة لدى المراهق يحولها إلى نقاط تميز، والتميز أعظم من القوة، وأن يكون المراهق متميزا يعني أن يكون (رقم واحد) أو (الرقم الصعب)، وأن يكون في المقدمة، وأن يكون من النخبة.



”قيمة المرء ما
يحصل منه“
الإمام علي رضي الله
عنه



4

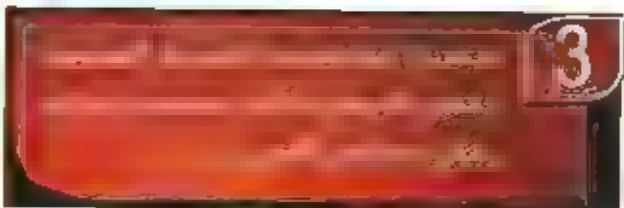
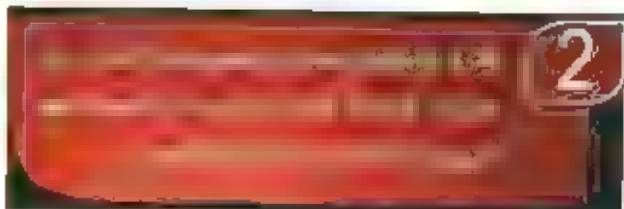
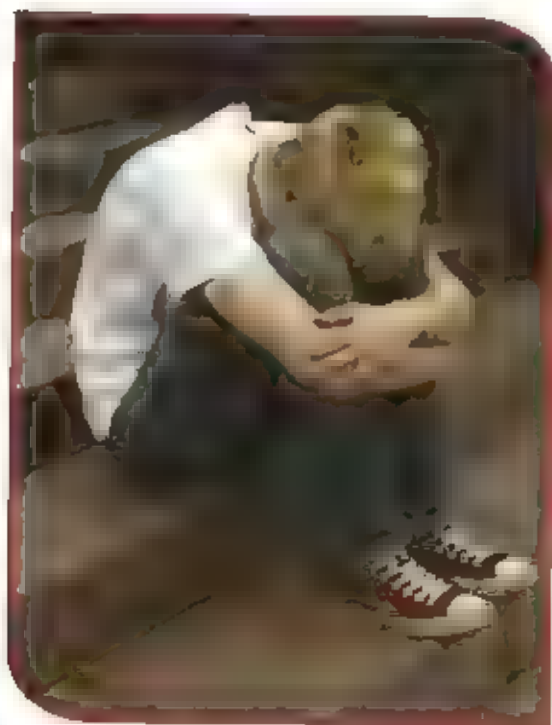
الفصل الرابع

حتى لا يحدث الصدام مع المراهق



”كرم المشاعر
سيؤدي إلى حسن
تدفق الحوار“

من الحكمة عند التعامل مع المراهق ان ننسئ الى النتائج التي قد تترتب على سلوكياتنا وردود افعالنا، لنألا تكون النتائج كارثية او خطيرة، خاصة عند الصدام مع المراهق، لان نتائج هذا الصدام تأخذ اشكالا وصورا دهاعية كثيرة مثل:





"المراهق العدواني
 ينشأ في الغالب وسط
 أسرة خالية من العطف
 والحنان والاهتمام"



كيف نتعامل معهم

من المهم أن يغير الأهل والمربون من طريقة تفكيرهم تجاه الفئة المراهقة.

إن رؤيتنا لمرحلة المراهقة -والتي اندرستها في المقدمة- المهنية على أنها مرحلة خطيرة ومشكلة عويصة . تجعلنا نمارس التربية من مواقع غير فعالة في احتواء المراهق . وهذه المواقع تعبر عن فلسفة تربوية ورؤية تتحول إلى أساليب -في رأيي- صاعطة مسمرة للمراهق.. (ويجب على الأهل والمربين الانتفال من هذه المواقع السلبية لدائل أكثر إيجابية وفاعلية).



الرعاية

الوصاية

المشاركة

التهميش

التنمية

التشكيل

الحرية المسؤولة

المراقبة الصارمة

الثقة بهم

الخوف عليهم

التعامل والإتقان

الوعظ والتوجيه

الحاجات النفسية للمراهق

عدم تفهم الكبار للحاجات النمائية للمراهق
أو عدم السعي لإشباع هذه الحاجات بحكمه

أكثر المواقف التي يحدث فيها
الصدام مع المراهق تتبع من

خاصة الحاجات النفسية، مما يدفعه إلى إشباعها بطرق مختلفة قد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة.



ومن بدورها تشير هنا إلى الاحتياجات النفسية، هي من أهم احتياجات المراهق، ولا تقل أهمية عن الغذاء
والسواء والنعم، الاحتياجات النفسية تنبعي للأهل والمربين أن يراعوها في الرعاية ويهتموا لإشباعها كما
يهتمون لإشباع الحاجات الأخرى للمراهق، كالحاجة إلى الطعام والشراب، والحاجة إلى الذهاب للطبيب عند
المرض، لأن الحاجات النفسية لها تأثير عجيب في سلوك المراهق وحياته وسكرها هنا باختصار، لأنها
قد أصبحت في كتابنا «القريبة لإجابته من خلال إشباع الحاجات النفسية للطفل» وتحدثنا عنه عن تلك
الاحتياجات الأساسية، وأهمها إشباعها، وعن انطوائه استليمه لإشباعه.

إذا هو بحاجة إلى ...

الحاجة إلى الاطمئنان والطمأنينة والاستمرار
النفسي

الحاجة إلى الاعتبار، والشعور بتقدير الذات

الحاجة إلى الحب والود المتبادل

الحاجة إلى المدح والتشجيع والثناء المنضبط

الحاجة إلى لقول وتقدير المحيط له واعتراف
الأخرين به

الحاجة إلى الحرية والشعور بالاستقلالية

الحاجة إلى الحياة الاجتماعية والشعور
بالانتماء

الحاجة إلى النجاح والإنجاز.

الحاجة إلى التأديب والتوجيه والإرشاد

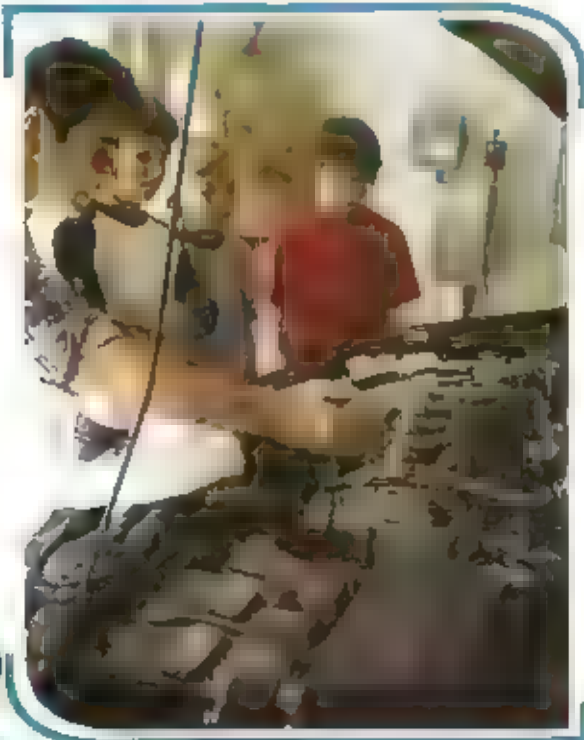
الحاجة إلى الإيمان الرعية الدينية



”تهيشش البراهق
وعدم الاعتراف به
كشخص، يساهم في
تعميق أزمته“
كريت لوين

نصائح من ذهب

حتى يحدث وقوع الصدام مع المراهق، أو للتقليل من عدد المواقف التي يحدث فيها الصدام، يقترح على الأهل والمربين بعض النصائح التي تمكنهم من مراعاة الخصائص النمائية للمراهقة وتلبية احتياجاتها خاصة النفسية



أشركه في القضايا التي تهمة، وأقنعه قبل إشراكه

درسه على المشاركة والتفاعل مع المجتمع لدى يعيش فيه (الأسرة، المدرسة، الأصدقاء)

تيح له المجال للتعبير عن ذاته ومشاعره، وساعده على بناء قدراته في التعبير عن مساعره

حرب أن تشترك وتستمتع معه في أنشطة عامة يحبها أو رحلات أو ألعاب

أشركه في أعمال جماعية تعاونية

رويه بالمعلومات والمعارف التي يحاكيها، ووفر له ما يرغب في تعلمه

حضوره ثم حضوره ثم حاوره ولكن ليس بعد
المشكلة مباشرة أو هي أجواء مسخوة منوره

بوجه مند البديه وافق معه على معايير اختيار
(الصحة المسخوة، الأقران)

كن مصححا اجتماعيا لا مجرد واعظ أو رار
للفصص

املك مهارات يمكنك من حسن التعامل معه
خاصه مهارة الاستماع والإبصار والحوار
والإقناع

تعلم كيف ترفع معنويات المراهق وتبني لظهور
لديه ويمشئ الدوافع الايجابية



$n = 3$
 $n = 4$
 $n = 5$
 $n = 6$
 $n = 7$
 $n = 8$
 $n = 9$
 $n = 10$
 $n = 11$
 $n = 12$
 $n = 13$
 $n = 14$
 $n = 15$
 $n = 16$
 $n = 17$
 $n = 18$
 $n = 19$
 $n = 20$
 $n = 21$
 $n = 22$
 $n = 23$
 $n = 24$
 $n = 25$
 $n = 26$
 $n = 27$
 $n = 28$
 $n = 29$
 $n = 30$
 $n = 31$
 $n = 32$
 $n = 33$
 $n = 34$
 $n = 35$
 $n = 36$
 $n = 37$
 $n = 38$
 $n = 39$
 $n = 40$
 $n = 41$
 $n = 42$
 $n = 43$
 $n = 44$
 $n = 45$
 $n = 46$
 $n = 47$
 $n = 48$
 $n = 49$
 $n = 50$

إدارة مرحلة المراهقة

خطوات تدريب
أفراد على الانضباط

التوقعات

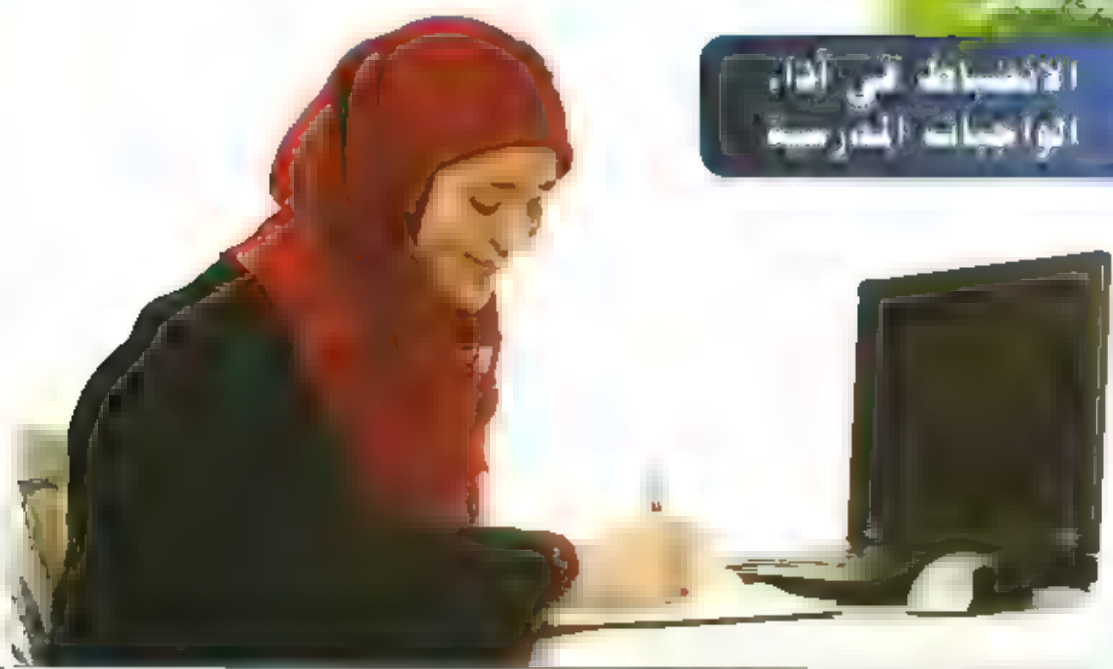
الأساليب

المواقف

التأثير

الالتزام في أداء الواجبات المدرسية

مدرسة دار السلام



التوقعات

1

أتوقع منك أداء الواجب المدرسي قبل الخروج مساءً، ولا يحدرك أو يؤجل عمل اليوم إلى الغد.

الاتفاق

4

هل ستقوم بأداء الواجب الآن.. (يا لطيف سيوافو
بك على الفور بإذن الله)

الأسباب

2

الانتظام في أداء الواجب المدرسي ييسر الدراسة
ويجعلها أكثر متعة، وذلك لأن المسعى الدراسي
سيراجع، يصبح الدراسة أكثر سهولة.

المتابعة

5

بعد عطلة لوقت انكافي، عليك متابعة أدائه
والالتزام بالاتفاق الذي عقدته معه. ويمكن
الاستمرار في متابعة أدائه المدرسي بتطبيق
الخطوات مع كل مرة.

العواقب

3

يمكنك الخروج بعد أداء الواجب مباشرة، وهي
حالة عدم أداء الواجب فليس يمكنك من الخروج
هذا المساء.





رسالة للوالدين

استمروا وثابروا
فستحصلون النتائج
إن عاجلا أم آجلا
ياذن الله تعالى

المراقبة

مهارات جديدة

إن قربة ابنك المواقف يحتاج منك العديد من
المهارات الجديدة التي يمكن من احتوائها ومراقبتها
والأخذ بيده...

وهي مهارات مختلفة عن تلك التي كنت تتعامل
مع ابنك في سن الطفولة...

وأهم مهارة على الإطلاق أن تعلم كيف تتعامل
مع سيطرتك وتحكمك في النفس وتكسب منها
تجارب جديدة في حياته الجديدة...



تسجي

المراهق

مسألة من مراكمة

أدى العريف إلى أبي القاسم

يحدث البعض ضللة في القاموس القليلة

المصطلح والمراح ولكنهم عندما يتعمقون

في في أشياء جديدة يستعمرون من قسري

على الخوض فيها

سنة

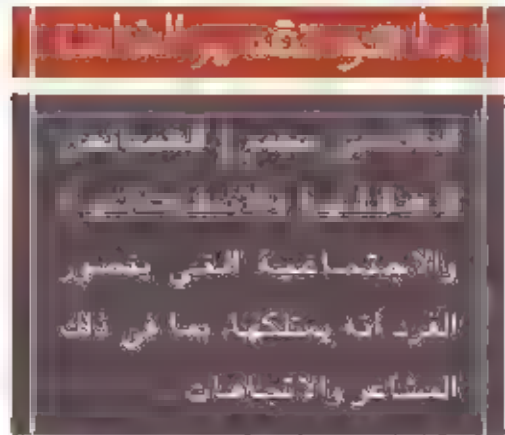
عربية

1



تقدير الذات

"قَدْر ذاتك
.. تسعد
بحياتك"



والمراهق حاله حال باقي البشر، يحمل في محبته صورة عن نفسه، وينعكس ذلك الحال على نمط الانسان بنفسه، ويمد قدره على الانحار، وعلى مستوى الادعاه لديه.



وهذه الصورة عن الذات تنأثر كذلك بالطريقة التي يرى بها الآخرون المراهق، وتعتمد بشكل أساسي على طبيعة علاقه الأهل والكنز، ويردود فعلهم وبوقعاتهم ومشاعرهم تجاهه.



المراهق الذي
يحمل صورة إيجابية عن
نفسه وقدراته



المراهق الذي ليس
لديه تقدير لذاته
فهو يحمل صورة سلبية
عن نفسه وقدراته

مقارنة

يحمل صورة سلبية عن نفسه
وقدراته

يحمل صورة ايجابية عن نفسه
وقدراته

الاعتماد على الآخرين

الاعتماد على النفس وتحمل
المسؤولية

دافعية منخفضة للعمل والإنجاز

دافعية عالية للعمل والإنجاز

ضعف في الثقة بالنفس

ثقة عالية بالنفس

الهروب والانهزام أمام المشكلات

الميل إلى مواجهة المشكلات وحلها

ذات مبعدة تقودها الظروف

القدرة على تنظيم الذات وإدارتها

يحتاج وقتاً للخروج من حالة
الإحباط

القدرة على مواجهة مشاعر
الإحباط

عدم الرضا عن الذات

التوافق النفسي والرضا عن الذات

الخوف من تكرار التجربة

تكرار التجربة وتحويل الخطأ إلى
فرصة للتعلم



تقديمهم منذ مرحلة مبكرة

توفير بيئة محببة بهم،
حبة ودودة قاسية على
الحوار وهي الوقت نفسه
تاحة محال للحوار والتعبير
عن انداء واستدعر

والسؤال هو كيف نساعد المراهقين
على بناء صورة إيجابية عن أنفسهم :

التركيز على إيجابياتهم
وسلوكياتهم احسنة ورياء
الاهتمام و التقدير والتشجيع
لكل تحسن يدخلونه او
يحاولون تعديله في سلوكهم
وتصرفاتهم

تدريبهم منذ مرحلة مبكرة
على الاستقلالية والاعتماد
على الذات

توفير بيئة محببة بهم،
حبة ودودة قاسية على
الحوار وهي الوقت نفسه
تاحة محال للحوار والتعبير
عن انداء واستدعر



تعزيز الجهد ونشجيعهم على
بدنه وليس فقط التركيز
على النتيجة والاحراز

احترام استقائهم خاصة
أمام الآخرين، وهي حال
استعداد بصرف معين يكون
التركيز على السلوك وليس
الذات، وباستخدام لغة
الحوار والإقناع

الحماية من المقارنة مع
الآخرين، سواء المقارنة
المباشرة أو غير المباشرة
ولو بخرص المنافسة

مخاطبتهم بتوقعات ايجابية ضمن قدراتهم (احتساب توقعات الكمال
لرشد أو التوقعات السبلع فيها) وفي اوقت نفسه تتحتم على المعامرة
ولتخربة، فاشركير هذا يصب على ما يقدررون عليه لا على ما لا
يقدررون عليه

إعطوهم مسؤوليات
ووصعهم في مواقف يمكنهم
التعلم منها



توفير اعصر الفرص لهم لتعلم المهارات الحياتية
المحتصة مثل فهم وتصوير اسات، التخطيط
للحياة، حل المشكلات اتحاد الفرار، التواصل

الاعتراف بحقهم بأن يكونوا هم وليس صورة
عن الاهل وحققهم في ان يساعدهم على بدء
طموحاتهم واحلامهم الخاصة بهم لا ان تشكل لهم
طموحاتهم وامادهم

عدم الاستهزاء باستحقاقاتهم وارائهم وطرقتهم في
حل المشكلات والحكم على الأشياء، وبدلا عن ذلك
معمل على تصوير قدراتهم وبناء مهاراتهم

توفير احتياحاتهم الأساسية التي أوردتها سابقا

إضاءة

أيها الآباء أيتها الأمهات

ساعدوا أبناءكم وبناتكم على تغيير رأيهم في أنفسهم،
علموهم أن الإنسان يملك طاقات كبيرة، وقوى مفيدة،
ويحتاج فقط أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل.

«لا أستطيع» «لست ناجحاً»

«أنا أستحق الأفضل» «أنا مبدع» «أنا ممتاز» «أنا قادر»

قولوا لكل واحد منهم:

أنت أقدر مما تتصور،

وأقوى مما تتخيل،

وأذكى بكثير مما تعتقد.

المراقبة

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

المراقبة على حياة الإنسان

البشر هم كزبداء في
حبالنا

2

الجزء الثاني



أهمية التشجيع
في حياة المراهق

المراهق من شأنه أن يتحترق ويخطئ، وهذه سنة الله في خلقه جميعاً، لكن الأخطاء تظهر بشدة في سلوك المراهق الذي إلى الخبرة والدولة.

«كلها منح البالغون من حولهم من الشباب دعماً أكثر، نهت شخصياتهم بشكل سوي»
بيتر بينسون

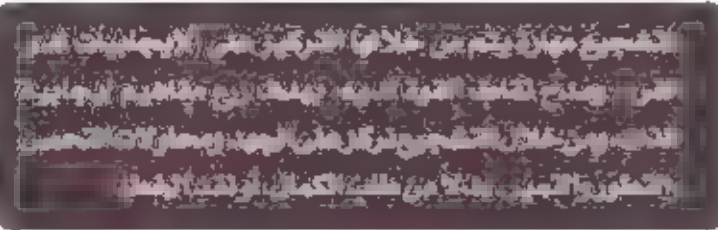


والمراهق حاله كحال الطفل عندما يسقط على الأرض، في تلك اللحظة هو بحاجة إلى من يأخذ يده ويساعده



عصا موسى السحرية

أراد المراهق أن يتصرف
بشكل جيد
لأنه يريد أن يرضي



التشجيع مهارة من المهارات التي
يحب على من يتعامل مع المراهق
أن يتقنها ويحيد استخدامها إذا
ما أراد النجاح في أداء دوره كوالد
أو مرب أو معلم، وإذا ما أراد التأثير
في سلوك المراهق

المسحبح هو الإجراء الذي نتخذه عندما نريد
زيادة حدوث سلوك إيجابي، أو التقليل من
تكرار حدوث سلوك سلبي فإن تشجيع
سلوكاً معيناً يعني أن نريد من احتمال
حدوثه وتكراره في المستقبل، والشئ نفسه
ينطبق على السلوك السلبي

”من أجل مرافقة
إيجابية ثم الروح
المعنوية لدى
المراهق“



لماذا تشجع المراهق

لأن المراهق عندما يفقد التشجيع من الأسرة، لديه سيبحث عنه خارج المنزل وبالدوحة الأولى عند الأصدقاء، الذين يعمي اليهم ويشعر بالحرية والاستقلالية عند وجوده بينهم، ومن يصغر إن يكون تشجيع الأصدقاء في اتجاه إيجابي

هبة التشجيع أو عدمه تورث المشاعر السلبية لدى المراهق مثل الخوف والحرر والاحباط والاكتئاب غير لمصرى ذلك المشاعر التي سرعان ما تتحول إلى سلوكيات سلبية تفسد الأهل والمجتمع، إن المشاعر السلبية تنقل المراهق لطريقة مختلفة في التفكير والتصرف، فيصبح على سبيل المثال أقل إبداعاً، وغير مهبال إلى المغامرة والاستكشاف، ويشكل عام فإن المشاعر السلبية - التي تولدها قلة التشجيع - تظهر نقاط الضعف عند المراهق، وتولد لديه شعور عام بالنقص

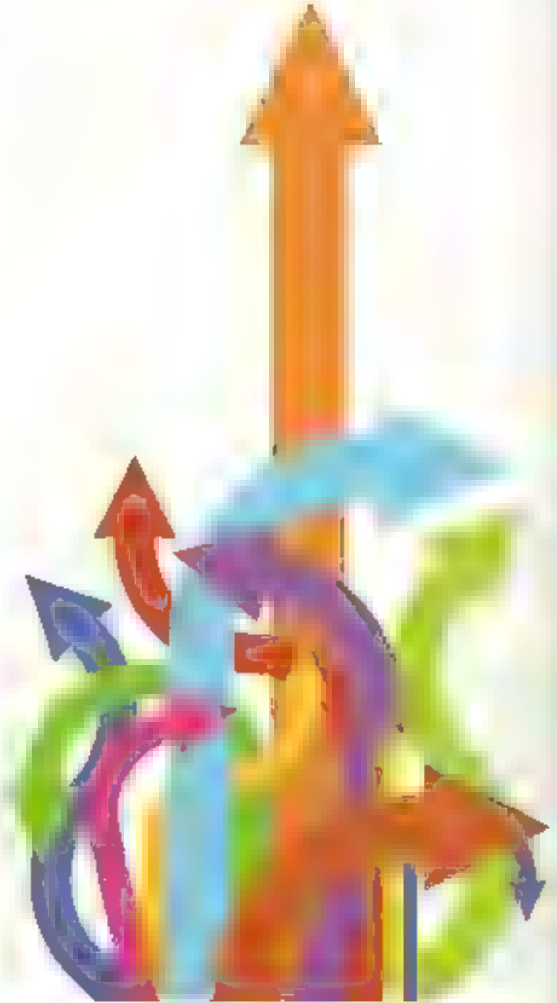


إن التشجيع يُشعر المراهق بأهميته عندنا وقبولنا له، ويريد من ثقته بنفسه، وتقديره لذاته، وقدرته على التحول الإيجابي، وإمكانية انتقاله من الفعل الخطأ إلى الفعل الصواب، ومن خلال التشجيع يمكننا أن نريد من احتمال حدوث الفعل الصواب مستقبلاً




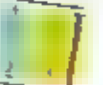


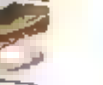


إن التشجيع إلى جانب أهميته للمراهق، فإنه يكسبنا ثقة، ويحدد مشاعر المحبة بيننا وبينه والثقة والحب أمران ضروريان جدا للتأثير في المراهق، ولتعديل سلوكه، من خلال أسلوب "التربية بالحب"

علامة حبك لمن تحب
أن تشجعه، ومن
تشجعه فأنت تعلن
له بأنك تقدره





أبي ..
شجعني وانظر
كيف سأتحور؟

شجعه على الانجاز ومكافحة الدات.	
شجعه على الانخراط في النشاطات الرياضية التي توجه طاقته .	
شجعه على الاشتراك في الأعمال الخيرية والتطوعية. وعلمه فنون التواصل الاجتماعي	
شجعه على تكوين الصداقات الصالحة، ومصاحبة الخيرين من زملائه.	
شجعه على التحدث والحوار والتعبير عن مشاعره بطلاقة وأدب.	
شجعه على ممارسة هواياته وميوله ورغبته، وهيق له الفرصة لممارستها.	
شجعه على قبول نفسه كما هي. وعلمه كيف يحلور من ذاته ومهاراته.	



رنا - أميرة الزهور
أرسلت رسالة

المشجعات الغذائية

وبعني بها منح مكافأة عادية بحبب المراهق وليس بالضرورة عند قيامه بسلوك إيجابي، أو امتناعه عن فعل سلبي، وإنما نلحاحه تعبيراً عن حبنا لأولادنا ورضائنا عنهم دون محاولة ربطه بالاستجابة لرغباتنا (أمثالاً أو تركاً) - ولذلك لا ننصح بالإكثار من هذا النمط من التشجيع، لأن الصبر العتري على استعماله أكثر من النفع، ومن سلبياته ضعف الحوافز الداخلية



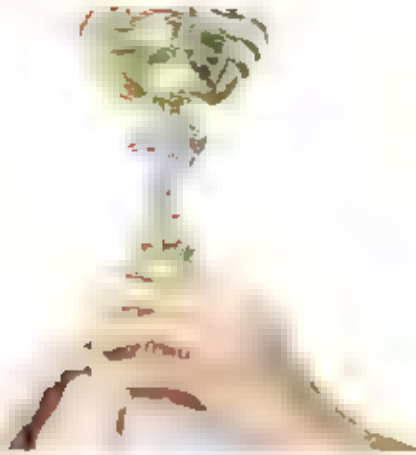
المشجعات المادية

ويقصد بها تقديم مكافأة مادية، كالألعاب التي يحبها المراهق تعبيراً عن رضائنا العام عن سلوكه بصفة عامة، والهدف من استعمال هذا النمط من التشجيع هو مساعدة المراهق على اكتساب السلوكيات المقبولة دينياً واجتماعياً، إلا أن الإكثار من استعمالها قد يؤثر سلباً على الدافعية الذاتية (الداخلية) أيضاً لدى المراهق



المشجع المراهق

وعالما ما سنستخدم في بدايات المراهقة، لأنها نستخدم فيها رموزا معينة وأشكال محددة من النقاط أو المجموع أو الصور، أو شهادات التقدير والتميز، فعندما يقوم المراهق بتقوية السلوك المراد تقويته، فإننا نعمل إلى منحه مكافأة رمزية، مثل النجمة أو الشارة وهذا أفضل مما سبق ويمكن ربطه باستجابة الولد المراهق



المشجع الإيجابي

وبعني بها مقابلة السلوك الإيجابي - أي يوربه لمراهق بمكافأة نشاطه، أي السماح للمراهق بممارسة هواية يحبها أو القيام بنشاط يحبه كالسماح له باللعب مع أصدقائه ولكن بعد ترتيب غرفته، والانتهاء من واجباته الدراسية، وحتى يكون هذا النمط من التشجيع فعالاً، لا بد من التركيز على النشاطات والهوايات التي يحبها المراهق، ولا يستطيع مقاومتها، وتتنصف بالأمان والسلامة



المشجع الشخصي

وهي من أكثر طرق التشجيع تأثيراً وأماناً، وأقلها كلفة، ولها صور كثيرة، ويمكن الابتكار فيها والتنوع والتحديث، ومنها مثلاً الابتسام، والثناء، والكلمة الطيبة والوصف الحسن، والقبلة، والعناق وتختار من تلك الطرق ما يناسب الموقف وسن المراهق



إن مفتاح نجاح أي

علاقة قوية هي أن

تقبل التغيير وتتقبل

الآخر كما هو .

وإذا حرصت على

تغيير ذاتك وتغيير

سلوكياتك التربوية

قد تحدث التأثير

الإيجابي في ابنك .

3

ولدي...
انت رجل
عقري

اكتسب عادة التشجيع

قلة التشجيع وكثرة
العتاب تولد قراآت
نفسية، والتراتبات
تفرز عداوة وحصومة

التشجيع من الوسائل
البسيطة والسهلة التي
يمكننا بها مساعدة أبنائنا
على النجاح في حياتهم،
لكن كيف يمكن للآباء
والمربين اكتساب
عادة التشجيع
ورفع معنويات
المراهق



ابفتي العزيزة..
أعرف أنه محبطة بسبب
الدرجة المتدنية في مادة (...)
.. أرجو لا تقلقي، فليكن
درجات عالية في كل المواد التي
أعتقد أنا وأبوك أنها مهمة
.. أنت شريفة ومستقيمة
ومستقلة.. أنت فعلاً إنسانة
رائعة..

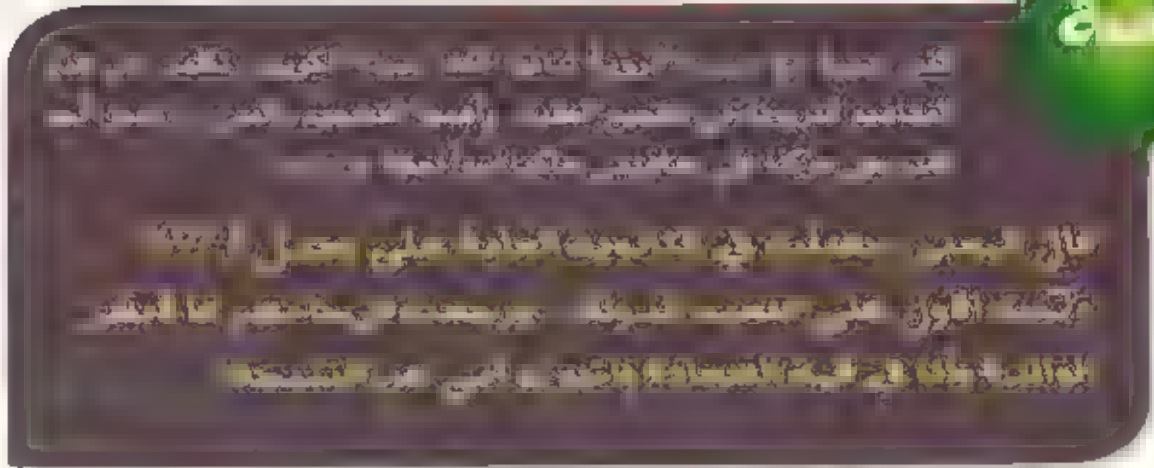
أمك التي تحبك

هي لحظة شعور بالإحباط

ومثل هذه اللحظات يحتاج فيها المراهق إلى رسالة مليئة بالشجيع، لا كما يفعل بعض
الآباء أو الأمهات عندما يبدأ يلوم أو يسهر أو يتشكى بأنه المراهق أو ابنه المراهقة

هذه رسالة من أجمل ما تحتفظ به هذه الفتاة من رسائل
لأنها جاءت في لحظة احتياج كبير لرفع المعنويات...

أسوأ لحظة في حياة معلم



وكانت المفاجأة
الصادمة
المحزنة من
الوالدة حين
ردت علي
بكل برود...
السنة الهاسية
الأول حصل
على نسبة
98.2%...



فن كتابة الرسالة التشجيعية

عبدالله بن سعد

اكتب الرسالة بخط مدب، عابها
أعمق تأثيراً من الطباعة

اكتب عبارات ترفع من معنويات
المراهق (أنت إنسانة رائعة)

في لحظات الصعف والإحباط
تركز الرسالة على نقاط القوة
والإيجابية، (لا تغلعي، فلديك
درجات عالية في كل المواد التي
أعتقد أنا وأبوك أنها مهمة)

استبدل لغة الدم والتأنيب،
بلغة المدح والثناء (أنت عريفة
ومستقيمة ومستقلة)

احتر الوقت المناسب لكتابة الرسالة،
مثلاً عند شعور المراهق بالإحباط،
أو عند قيامه بأفعال إيجابية، أو إذا
أردنا التعبير عن مشاعرنا تجاهه
(أبي أحبك يا ولدي)

أنت عريفة
ومستقيمة
ومستقلة

"الأهل المشجعون
يساعدون أطفالهم
على تقبل الخطأ
والتعلم منه"

عبر عن إعجابك

ملاحظة

مثل سلوك إيجابي أو كلام مميز، أو ناحية جمالية،
أشياء بسيطة في ابتك ← ثم عبر بإعجاب عن هذه الأشياء ولو كانت بسيطة

ملاحظة

برنامجاً يومياً للتعبير عن
الإعجاب بالمراهق. ← يكون هذا البرنامج من خطوتين

الأولى

كل يوم سلاحظ
ثلاثة أشياء رائعة هي
التي المراهق (صلاة،
معاون، حياء...) .

الثانية

ومن خلال الإعجاب
مستطيع تعزيز
أي سلوك إيجابي
ونشئه هي شخصه
المراهق

ساعبر له عن إعجابي بهذه الأشياء مهما كانت بسيطة

قاعدة تربوية

أي فعل إيجابي إذا لم يلق
نعزيراً فإنه سيبث، وأفضل
أسلوب في التعزيز هو المدمج
وإبداء الإعجاب.





الاستقلالية

إن الطفل إذا أتم من عمره ثلاث عشرة سنة، يبدأ بالبحث عن الاستقلالية في ذاته وأشيائه وقراراته، والمطلوب من الأهل والمربين ليس الحجر على المراهق، إنما مساعدته على الاستقلالية، وأبرز مظاهر الاستقلالية محاولة الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرارات في شؤونه الخاصة، هنا يأتي دور الأهل في مساعدة المراهق على الاستقلالية، ومن ثم مدح الإنجازات والصرارات التي هي ثمار هذه الاستقلالية.

«الإطراء محفز

قوي

جويل ديميسي



تقديم المبادرة

المبادر:

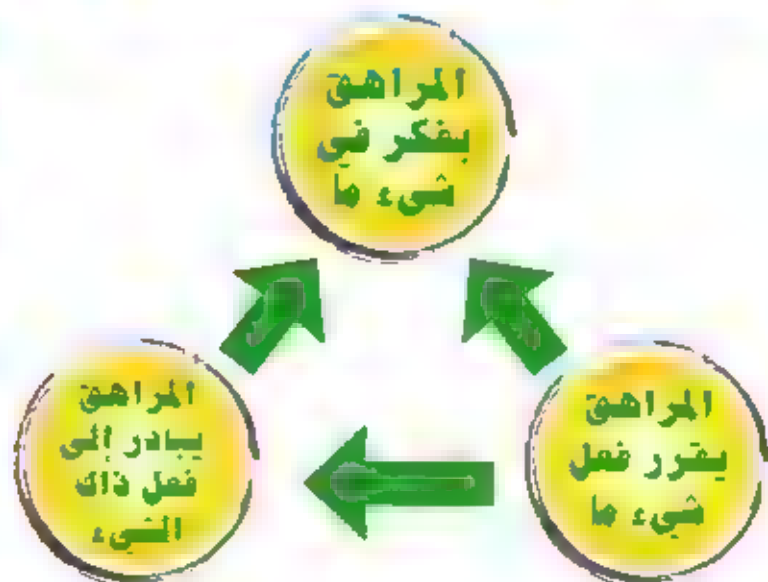
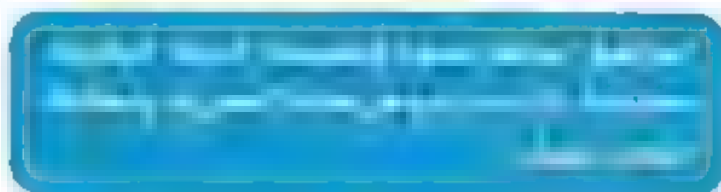
هناك نمطان

من الناس

المستجيب:

الذي يصنع الفرص ويتحمل الجزء
الأكبر من مسؤولية حياته

الذي تصنعه الفرص وغالباً ما يواجه
اللوم للآخرين



مكافأة الذات

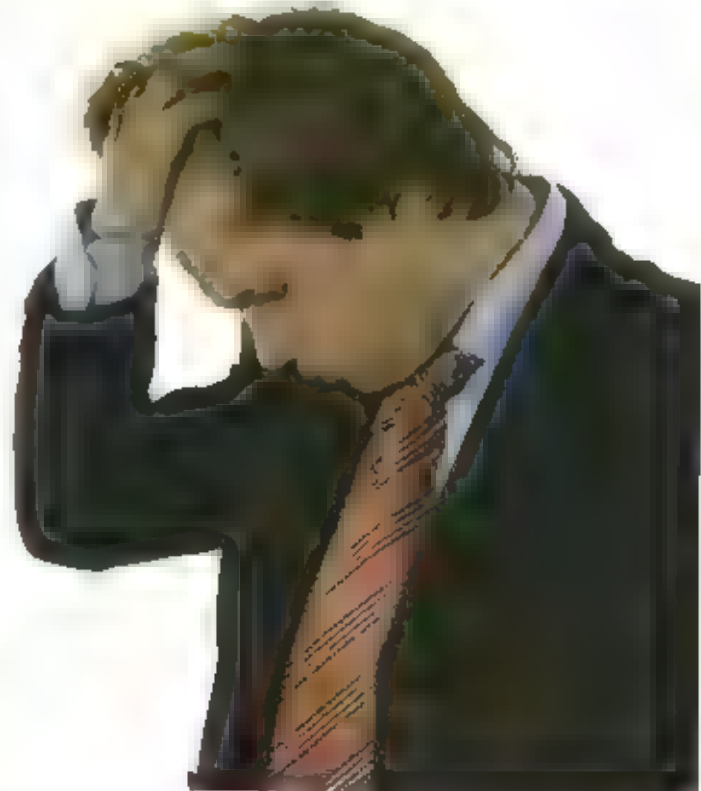
« مكافأة الذات » من المعاني التربوية العائبة عن كثير من الناس، لاهم اعتادوا على مكافأة الآخرين لهم إذا أنجزوا شيئاً، ولك أن تتخيل هذا المشهد:

« للحمد »
موظف محب لعمله مقدر لقيمه
والمحب للعمل، لا يتأخر ولا يكتر من
طلب الإحادات

يصمه وملاؤه بانه ، متفد في العمل، ولانه
كذلك فتوقع في نهاية العام ان يكافأ على
اخلاصه وتصابيه، وان يمنح ترقيّة أو علاوة
أو مكافأة

ولكنه زهل عندما لم يجد اسمه
بين أسماء من حصلوا على
الترقيات والعلاوات.

تُري ماذا
تتوقع ان تكون
ردة فعل هذا
الموظف ؟



لقد أصبح «سعيد»...

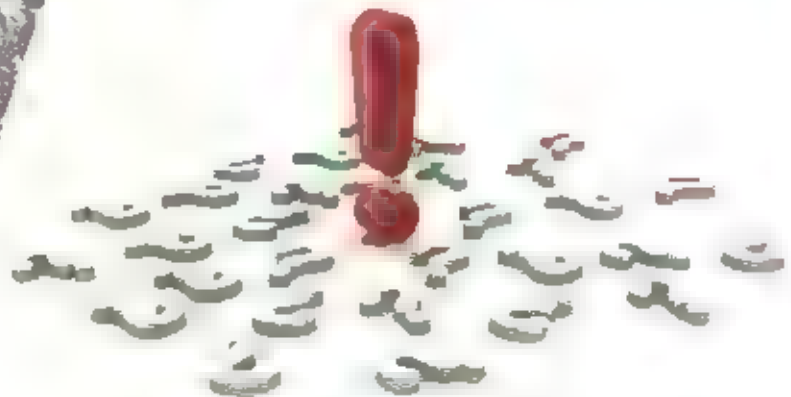
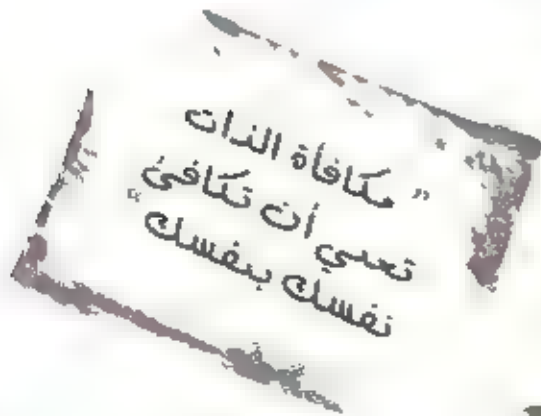
بمخصصه واصبب لاجل بطر مفتور وتسلل الياس والملل الي حياته، وبورت علاقته في العمل، وبدا يحسد ويحقد ويتصيد الاخطاء، ويسبب ولاعه و يفسده في بعض السبب في كل هذا انه لم يكافا على عمله واجازته وإخلاصه .



ولنتخيل أن «سعيد»
هو ابنك المراهق، هل
ستتركه للإحباط
والفتور، واليأس
والممل والتوتر؟

هل ستتركه للحسد والحقد وتصيد أخطاء الآخرين ولومهم ؟

أم أنك ستعلمه مهارة مكافأة الذات !!؟

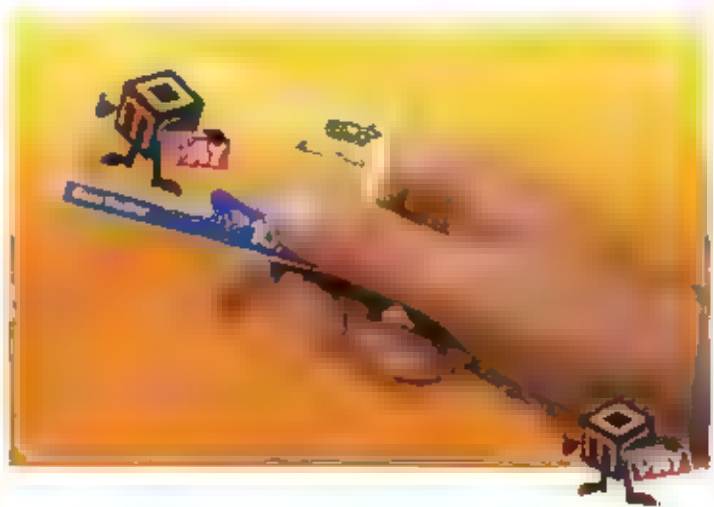
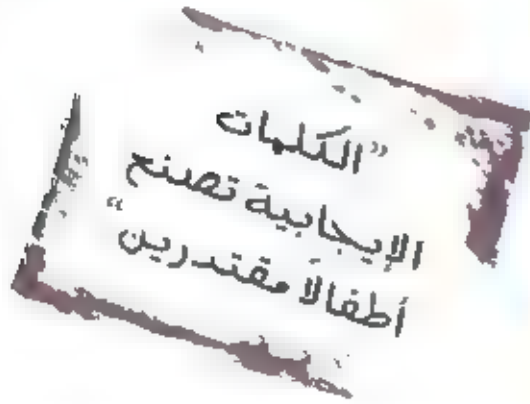




عود المراهق أن يكافئ نفسه بنفسه إذا أنجز شيئاً مهماً، أو تصوى في المدرسة، وعوده ألا ينتظر المكافأة المادية من الآخرين، طالما يمكنه مكافأة نفسه.

أما كيف يكافئ نفسه ؟

فهذا متروك له، لما يميل إليه ويحب، فربما كانت المكافأة أن يشتري لنفسه هدية، أو يخرج في نزهة استجمام مع أصدقائه، أو يتناول غداءاً في مطعم، وهكذا..





من الامور المهمة في اكتساب مهارة التحدث
أن تحافظ على صورتك الإيجابية امام
المراهق



لان الهدف النهائي هو ان تؤثر في المراهق سلوكا
وشخصية. فكيف نربي المراهق اذا كنا نحن نقشل في
تربية انفسنا، وكيف نغير فيه اذا كنا نقشل في تغيير
انفسنا؟

والفصل ما تحافظ به على تلك الصورة الايجابية...

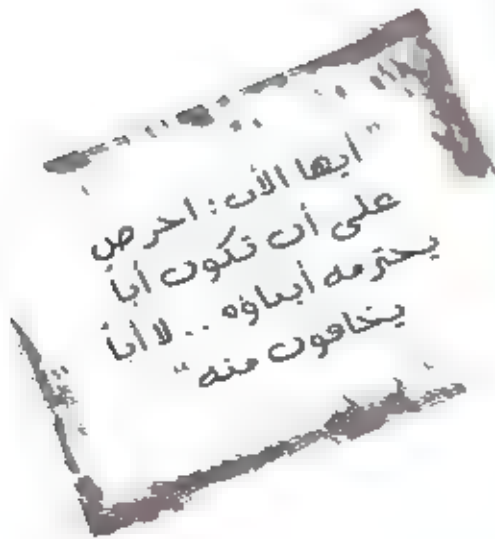
أن تنمي صفة الوقار لديك.

والوقار ضد السفه والطيش

واعلم ان الذي ينفذ الى الوقار
في شخصيته لا يستطيع ان يربي
ابنه. او ان يرسل رسائل إيجابية
لغيره، وعادة الناس ألا يأخذوا
ممن لا وقار له

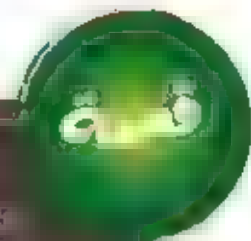
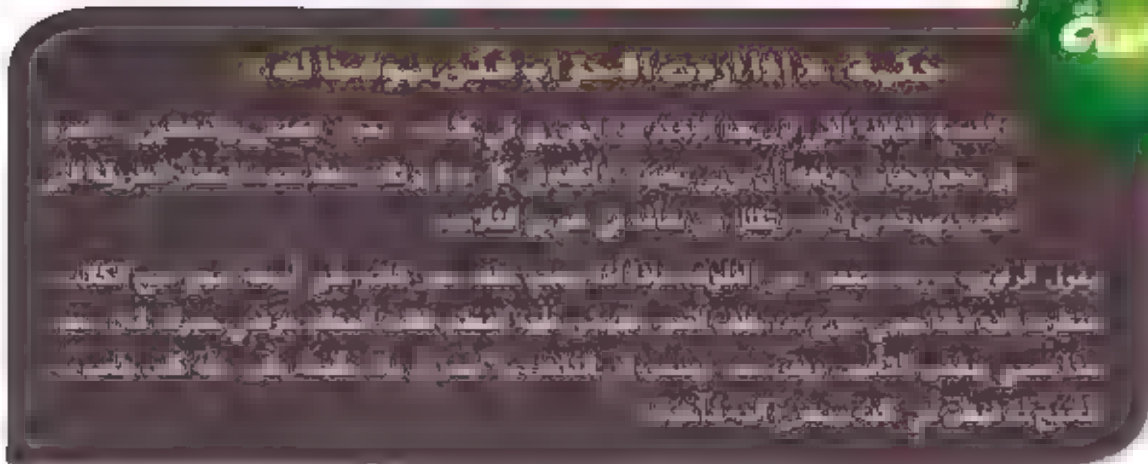
ولأهمية الوقار نجد أن علماءنا قد المواكبا ورسائل عن هذه الصفة
جاءت تحت مسمى المروءة وحوار المروء. ونعاهوا ههنا بمنهم أن من
لا مروءة له لا يقبل منه نصيح أو إرشاد

والعناية من انصاف الكبار بالوقار ان يحترمهم
المراهقون، والحصول على احترام الآخرين هو
الخطوة الاولى في التأثير عليهم



أيها الأب: احرص
على أن تكون أباً
يحترمه أبنائه... لا أباً
يخافون منه

حيلة المعلم للإسالة بتلميذه





« قد تعبر لغة جسدك عن موقفك »

فلسان
لغة = 7%

وللجسد ونغمة
الصوت لغة = 93%

لذا فلا يكفي ان تصحح اناءنا بالكلمة الطيبة والقول الحسن ولا يكفي كذلك ان نشجعهم من خلال مكافائهم ماديا، بل لا بد ان نشجعهم عبر استخدام سائلب التشجيع الحسدي، من ابتسامة بيصاء بعبه او لسانه يد حادة و مسج على الرأس، او نرسم على الكتف



مهارات الاتصال الفعال



أبي .. أبي

أولا سأخاطب لغير أبي .. لئن الكائن إذا امتلأ من
 أبي .. أبي. لا ذنب لي أبي مراهق، فكيف تعاقبوني على
 أمر لا ذنب لي به، ربما تقولان: نحن لم نعاقبه أبداً لأننا
 مراهق، وأنا أقول بك عاقبتما في عندما لا تستخدمون
 معي إلا لغة الأمر المباشر، وكأننا في كفة عسكرية.

عاقبتما في عندما نظرات أبي على أبي صعب، فمهما في
 من حقي في إساءة الرأي أو التعبير عن مشاعري تجاه ما
 يحدث في بيتنا الصغير

عاقبتما في عندما يلزماني ناشد، أنا لا أحيها وهو مفتوح
 بها، وإذا فعلها فلا جلتها، ومخافة أن يعصبا مني
 أبي أرحوتها الله تعالى في حوارات البيت
 أسأله عن رأي في الربارات التي سيقوم بها خرباني
 ومسحرات أبي رجل وأتحمل المسؤولية

أسكنها: راسد

المشراقة

الأصدقاء من أهم المبرمجين
لسلوك المراهق..

فاحرص أن يكون اتصال
أبنائك مع أصدقائهم
اتصالا ايجابيا

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال
«التصاحب مثل النسيم»

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم
«التصاحب مثل النسيم»

«التصاحب مثل النسيم»

«التصاحب مثل النسيم»

«التصاحب مثل النسيم»

«التصاحب مثل النسيم»

«التصاحب مثل النسيم»

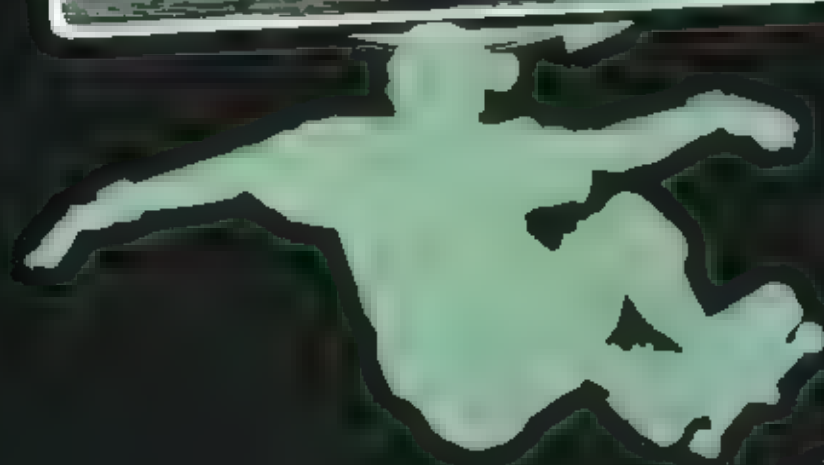
«التصاحب مثل النسيم»

«التصاحب مثل النسيم»

1

الفصل الأول

دورة الاتصال



”الاتصال هو أعظم
المهارات أهمية في
الحياة“

ستيفن كوفي

الفعال، أو الاتصال الإيجابي،
فإننا نتحدث عن عملية منضبطة
لها قواعد وفنون، حتى بات الاتصال
الإنساني علماً مستقلاً بذاته يدرس
في الجامعات، ويتم فيه الشهادات،

التربية نتعامل مع إنسان قد ثقافته

تذكر



دراسة علمية

نشرت الكاتبة "مادلين مورلي ألين" في كتابها
"الاستماع" نتائج إحدى الدراسات العلمية المتعلقة
بعدم الاتصال ومهاراته

وكان من الحقائق المدهشة أن عمله الاتصال المسه على
(الحديث والاستماع) أو التكلم والإنصات، استغرق الحزم
الأكثر من النشاط السومي للفئة التي أحرب عليها الدراسة،
ومن أهم نتائج تلك الدراسة، ما يلي:

75%

35%

40%

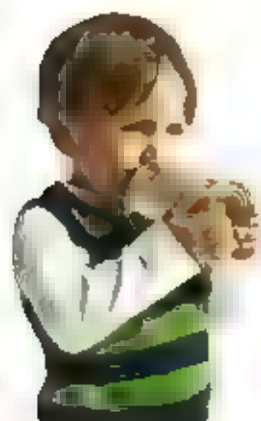
16%

9%

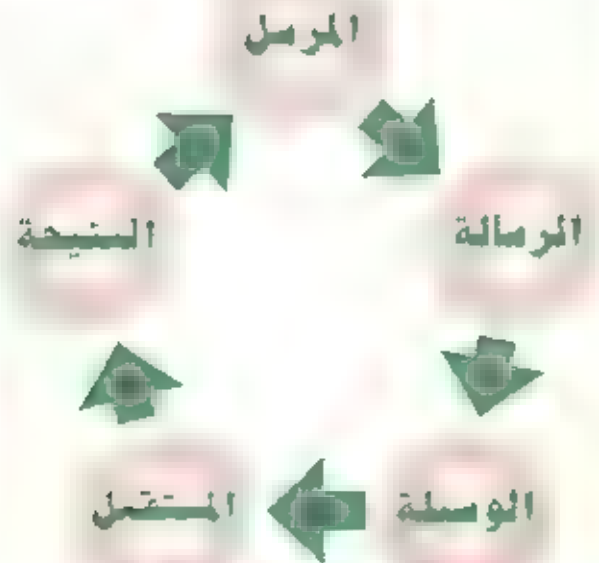




الاتصال هو عملية يتفاعل فيها طرفان أساسيان، الأول بدعي المرسل، والثاني بدعي المستقبِل، وبسخدام وسيلة ما، والهدف من الاتصال هو نقل المعلومات والمعارف، وبإدخال الأفكار والحقائق، أو تبادل المشاعر والأحاسيس، أو تعقيل القيم والمثل والمبادئ، من خلال تلك الوسيلة.



عناصر عملية الاتصال

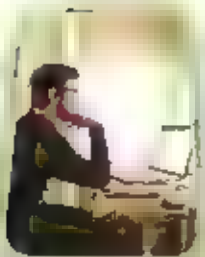




أنواع الاتصال

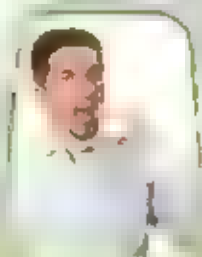
الاتصال المكتوب

عبر الانترنت
ووسائل
المكتوب وحيا
الحديثه



الاتصال الحركي

مثل استخدام
لغة الإشارة للصم
والمكف



الاتصال اللفظي

ويكون الكلام
الحدث
و (إصبات) هو
لامر البارز في هذا
النوع من الاتصال.



الاتصال المثلثي

والذي يكون وجها
لوجه او من خلال
التلصص



الاتصال الكتابي

كتابه رساله او
خطاب



مقاييس الاتصال الفعال

الاتصال الفعال هو الاتصال المنظم، الذي يؤدي إلى نتائج مرضية، ويصفي إلى تغيير وتأثير، لأن التعبير أو التأثير هما المطلوب الأول في عملية الاتصال الإنساني، لكن ماذا يعني الاتصال الفعال ببساطة، وبعبارة عن التعقيد ...؟

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تنصت بشكل جيد وتركز وتسته لما يفعله جلسك.

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تتحدث بقوة وثقة وأن لا تقلل من أهمية أفكارك قبل أن تعبر عنها.

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تمتلك القدرة على التعبير بحلاء ووضوح وطلاقة لسان.

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تعبر عن مشاعرك بصدق وصراحة.

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تنصت للمحتوى بدلاً من أن تلتزم وتنتقد.

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تبعث برسائل قوية إيجابية دون أن تتكلم من خلال حركات الجسد.

الاتصال الفعال

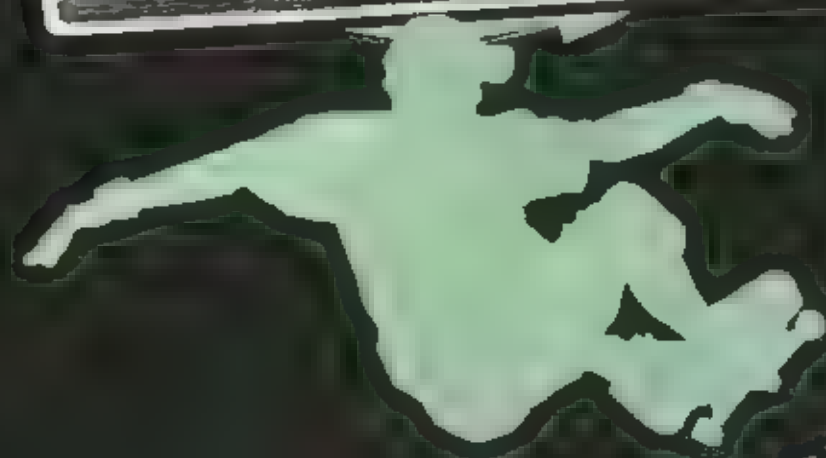
الاتصال الفعال يعني أن تكون مضاعفاً لا أمراً أو ضاعفاً.



2

الفصل الثاني

مهارة الحوار
مع المراهق



"البهارة هي القدرة
على تقييم المواقف
والتأثير على سلوك
الآخرين" جوردان

الحوار من المهارات المهمة التي
ينبغي اكتسابها، لأنها ستساعدنا
في توطيد العلاقة مع المراهق،
والتعامل بإيجابية مع مرحلته.

وعند ما نرجع إلى لعبا العرصة نجد أن مفهوم الحوار يدور حول
المحاولة والمحاولة والمحاولة، أما عند المراهقين والحوار هو
عنايه عن حديث بحري بين اثنين أو أكثر..

بحاول كل منهما
إبداء وجهة نظره
تجاه موقف ما، أو
حدث معين.



لماذا نتحاور

مع الزمان

أسئلة ذات إلهام

حتى يكون لديه اتجاهات فكرية معينة

لتزويده بالمعلومات والمعارف
والمهارات الحياتية التي يحتاجها

من أجل التفارب والتعارف وبناء
علاقة ودية

لمساعدته في اصحاب آرائه وتوسيع
مدركه

للوصول إلى حل مناسب لمشكلة يعاني
منها

من أجل تصحيح المفاهيم الخاطئة

من أجل تثبيت قيم الخير والعصية في
نفسه

من أجل المساهمة في تعديل سلوك
معين

حتى يحقق من أثار الصراعات النفسية التي يعيشها

” الجدل العقيم يحدث
عندما يعتقد كل منا
بأنه الأصدق قولاً،
والأفضل فكراً والأحسن
مطلقاً “

كيف يكون حوارك إيجابياً

أن تعطي
الأبناء فرصة
لإبداء آرائهم
وإن لم تعجبنا.

التركيز على
المشكلة مدار
الخلافاً.
والتصير عما
يشعر به الاب
بوضوح

أن تستخدم
قواعد
التدعيم لاي
سلوك ايجابي
بسيط

أن تستخدم
لغة المدح
والتشجيع
والثناء قبل
اللوم والتأنيب.

أن تصغي
بشكل جيد.
وتستمع
وتنصت أكثر
مما تتكلم.



تذكر ان اللوم المستمر
اثناء الحوار يجعل من
الطرف الاخر متهمًا.
عما تدفعه الى العناد
والعدوانية ويجيبه
الحوار.

حافظ على
التواصل البصري
والتعبيرات الودية
اثناء المناقشة مع
المراهق.

اعمل على تنمية
الشعور بالاحترام
لديه. احترامه
لذاته. واحترامه
لمن يقف امامه.

احترم اسلوب
المراهق هي التفكير
لان ذلك يسهل
امامك مهمة
الاقناع.

ابتعد ثم ابتعد ثم
ابتعد عن المقارنة
بينه وبين اقرانه
ممن سبوه.

اجعل هدفك تغيير
السلوك وليس
تغيير الشخصية
مع ابداء مرونة هي
ذلك.

تجنب
العقاب لانه قد يجر
المراهق الى الخوف
الشديد والاحساس
بالغربة حتى وهو
قريب منك.

صاحبه وصادقه
وانقل مشاعرك
الطيبة نحو

تجنب
القسوة لانها تؤدي
الى الابتعاد والتناحر
وتنمية الانجاد
العدواني والحقن
على المجتمع.



تذكر



من أجل لقاء ناجح

أول فصل طريقة للحوار بكم هي اللقاء القوي، أو «مريد اللقاء»
بمعنى أن تحسن من نفسك أن أردت أن تجاورك لمراقب مع الاستعداد
لبعض الأمور التي قد تؤدي إلى تصور المرشح من الحوار واستعادة من
جلسات الحوار، ومن جملة تلك الأمور



مدمرات للحوار مع المراهق

5

اجتنب أن تكون في الحوار خطيباً أو
الخطباء منه إلقاء الترويض والوعظ

لا تركز في اللقاء على التصويب
والخطأ بل اترك نفسك تتكلم
بمعية القاصي وتحوّل انتك إلى
شخص في جلسة محاكمة

لا تطرح الأسئلة التلقين السالبة
كقوله: لماذا تفعل المراهق أنه يخطئ
لماذا لا تفعل... والذين أمامك عنون وأمر
أزواج

لا تترك في نفسك كثير من الجمل
التي لا تهمك ولا تهمه، وامتنع
عن الترويض والوعظ

لا تترك في نفسك كثير من الجمل
التي لا تهمك ولا تهمه، وامتنع
عن الترويض والوعظ

الهدف من اللقاء
الفردي هو بناء علاقة
إيجابية وليس التركيز
على حل الأخطاء
د. عبد الله الهلح

3

الفصل الثالث



مهارة

الانصات للمرافق



”إن الرجل ليحدثني
بالحديث فأنصت إليه
تأني لم أسمع، وقد
سمعته قبل أن يولد“
عطاء بن أبي رباح

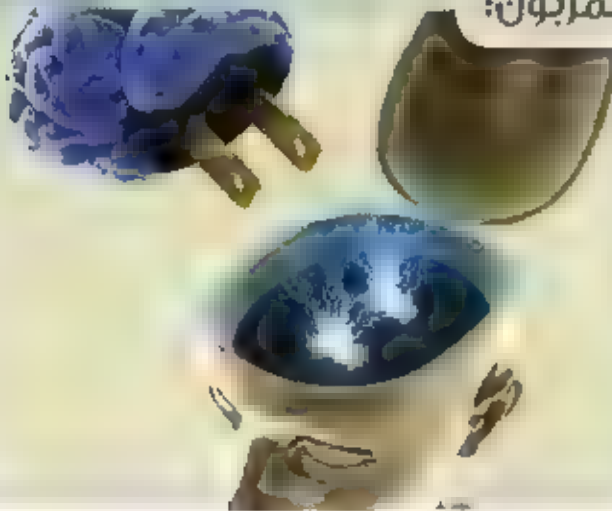
**يقول
أحدكم**

لقد استنفدت أعواماً من عمرك لكي تتعلم كيف
تكتب وتقرأ .. ١٤
وأعواماً لتتعلم كيف تتحدث .. ١٤

رأسه مليء بـ الرغبات والامتنان

أيها الآباء .. أيتها الأمهات .. أيها المربون:

إن مهارة الإنصات أو
الإصغاء لا تقل أهمية عن
مهارة الحوار، لأنها الأصل
الذي تبني عليه عملية
التواصل الإيجابي مع
المراهق.



المراحل التي تمر بها عملية الانتصار

مرحلة استقبال
الرسالة

مرحلة الانتباه
والتركيز

مرحلة
الاستجابة

مرحلة تفسير
الرسالة

"إنها جعل الله
للإنسان لساناً واحداً
وأدين حتى يسمع
أثر مما يتكلم" حكيم



قواعد التواصل الاجتماعي

5

مكتبة الواسع

يعني ببساطة أن تسمع أكثر من أن تتكلم

أر سكت وتترك للآخرين فرصة للتعبير عن حواظهم

أر نيدي اهتماما بما يقول امراهق

أر تستمع بصمت

أر توجه كل حواسك نحو المتحدث .



”إن أردت أن تكون
متحدثاً لبقاً، فكن
مستمعاً منتبهاً“
كارينجي



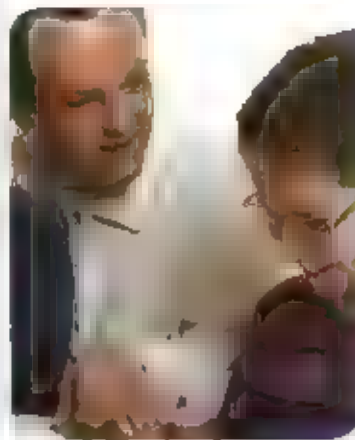
فوائد الانصات

7

الانصات الجيد
يمكنك فرصة للدخول
الى قلب المراهق
والتاثير فيه



الانصات الجيد يريدت
هبة ووقاراً ويكسبك
الاحترام والتقدير ويمنح
المراهق ثقة بالنفس



إذا اتقنت مهارة الانصات
فستفاجأ من كثرة محبيك،
وكثرة من يرعون في الجلوس
معك، لان تمسحهم الاهتمام



الانصات الجيد هو
الخطوة الاولى في
تعديل السلوكيات
غير المرعوب فيها
عند المراهق

الان
المصت
يصبح متعة
في حياة
أبنائه

الانصات الجيد يوفر
الوقت والمجهود،
وفيه يتم استثمار
الوقت والطاقة
شكل جيد

الانصات الجيد
والطويل يساعدك
على فهم المراهق،
ويعينك على استيعاب
ما يقول

طرق لتحسين مهارة الإصغاء الإيجابي

10

د. مصطفى أبو سعد



1 اصمت واستمع ولا تقاطع المتحدث (المراهق ، او تحاول ان تكمل كلامه، حتى يفرغ هو من فكرته وكلامه

2 شجعه لكي يتحدث عن نفسه من خلال توجيه الأسئلة المفتوحة ما رايت؟ لماذا تفعل هذا؟

3 ركز على ما يريد ان يتحدث عنه المرء هو هل يريد ان يعبر فقط عن مشاعره، ام يريد من يشاركه لرأي حول قضية ما، أم يريد المساعدة في حل مشكلة معينة

4 استمع ولا تشغل بالتفكير بتخمين المراهق أو الرد عليه أو تأنيبه، واتركه يتكلم بعفوية

5 تعامل مع المتحدث من خلال اظهار الإعجاب أو الأسف أو التشجيع، أو الاستعجاب

6 اعمل على المتحدث بكل حواسه، خاصة بصيرة و سمعته و يعبر الوجه والاسماء بالرائح

7 استمع واقرأ ما خلف الكلمات، وحاول أن تثير أسئلة في نفسك وتجيب عليها، كيف ؟ لماذا ؟

8 اسمع ولا تستعجل في الحكم على ما ي قوله

9 عندما يسمي المتحدث (المرامق) من حديثه حد نفسك عميقاً، ولا تتعجل في الرد أو الحديث، وفكر ملياً في الشيء الذي ستقوله، لأن نتائج الحوار تفوق على هذه اللحظة

10 اذا ابتكل عليك شيء، لا تردده في اسوال بكر بعد ن يمتهي المتحدث من عرض فكرته

” أثناء الإنصات ..
قاوم أي ملهيات
بصرية أو سمعية أو
حسية “



الأنواع الإنبصبات

”الإنبصات العاطفي
يعني أن تدخل في
عبار تجربة إصعاء،
عميقة وطويلة“

ستيفن كوفي



أنت تسمع ما تريد أن تسمعه فقط،
ومن مظاهر كثرة الشرود الذهني أثناء
الحديث، مما يترقب عليه الاستماع إلى
أجراء معينة من المحادثة.

حيث نركز كل طاقتنا فيما يقوله
المتحدث، مع إنبصبات وتركيز شديد على
الكلمات التي يتلفظ بها.

وهو أرقى أنواع الإنبصات حيث يشارك
فيه الحواس، ويكون بقصد ونسبة فهم
المتحدث أو التعاطف معه بحيث يرى العالم
بالطريقة نفسها التي يراها



إذا كنت تريد أن تعرف كيف
يتجنبك الناس، ويتعامزون
عليك، ويسخرون منك من
حلف ملهرك، فإليك هذه
الوصفة:

الوصفة

لا تصغ طويلاً إلى أحد،

إن كانت لديك فكرة تريد أن تذكرها أثناء
حديث الشخص الآخر،
لا تنتظر ريثما ينتهي،

فذكاءه لا يعادل ذكاءك!

فلم تضع الوقت بالاستماع إلى ثرثرته السخيفة؟! قاطعه
فوراً واعترضه في منتصف الطريق.



من خلال هذه الوصفة نستطيع أن نستخلص
عدداً من الطرق التي تنفر الناس منك:

قاطع كل من يتحدث،
ولا تسناد من أحد

تكلم كثيراً عن نفسك،
ولا نعر الأخرين أي
اهتمام.

لا تصع طويلاً إلى
حد مهما كان هذا
المتحدث.

انتقد المتحدث أولاً
ناول ولا تسكت له.

لا ينظر إلى وجه
المتحدث، بل انظر إلى
الأرض وتناوب بين
فترة وأخرى.

تساعل عن المتحدث
بأي شيء، كان تمسك
بشيء وتلعب به، أو
تمراً جريداً.

تفحص شخصية
المحقق وأكثر من
أسئلة.

”الاستماع متعب
حقاً لكنه بالتأكيد
خير من وجود خلاف
وسوء تفاهم“

مع الحبيب المصطفى

رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم

ونبينا محمد صلى الله عليه وسلم هو خير من
تحدث وحاور، وخير من استمع وأقنع، ومنه
نتعلم أدب الحوار والمخاطبة، ومنه نستفيد
طرق الإقناع والمحوارة.

فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (افترغت
(؟) قال: نعم .

فقرأ رسول الله صلى الله عليه وسلم فواتح
سورة فصلت حتى بلغ قول الله تعالى (فإن
أعرضوا فقل أذرتكم صاعقة مثل صاعقة عاد
وثمود) فصلت، 1 - 13

فقال عتبة: حسبك ما عندك غير هذا ؟
قال: لا

فرجع إلى قريش فقالوا: ما وراءك ؟ قال: ما
تركتم شيئاً أرى أنكم تكلمونه إلا كلمته .

قالوا: فهل أجابك ؟ فقال: نعم . ثم قال: لا
والذي نصبها بيته ما فهمت شيئاً مما قال، غير
أنه أذركم صاعقة مثل صاعقة عاد وثمود .

قالوا: ويحك يكلمك الرجل بالعربية لا تلري
ما قال ؟

قال: لا والله ما فهمت شيئاً مما قال غير ذكر
الصاعقة

أخرج الحاكم وابن حميد عن جابر بن عبد الله
أن قريشاً اجتمعت يوماً فقالوا: انظروا أعلمكم
بالسحر والكهانة والتعريفات هذا الرجل الذي
هرق جماعتنا، وشئت أمرنا، وعاب ديننا، فليكن
وليظهر ماذا يريد عليه ؟

فقالوا: ما نعلم أحداً غير عتبة بن ربيعة . فقالوا:
انت يا أبا الوليد .

فأتاه عتبة فقال: يا محمد انت خير أم عبد الله ؟
فسكت رسول الله صلى الله عليه وسلم .

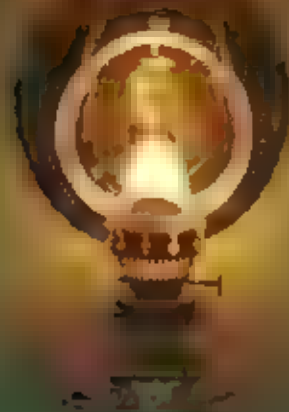
فقال: انت خير أم عبد المطلب ؟ فسكت رسول الله
صلى الله عليه وسلم .

ثم قال: إن كنت ترعهم أن هؤلاء خير منك فقد
عبدوا الآلهة التي عبثت وإن كنت ترعهم أنك خير
منهم فتكلم حتى تسمع قولك أيها الرجل إن
كان إنما لك الحاجة جمعاً لك حتى تكون أغنى
قريش رجلاً واحداً، وإن كان إنما بك الباعة فاختر
أي نساء قريش شئت فلبسوك عشراً .





إضاءة



السلامة الحياتية الحياتية ولا تكن

عندما تنطفئ قلباً تنطفئ

لم تعط مع أديبك نطقاً واحداً

ألا لتسبح صرعت ما تنكلم

4

الفصل الرابع

مهارة إقناع المراهق

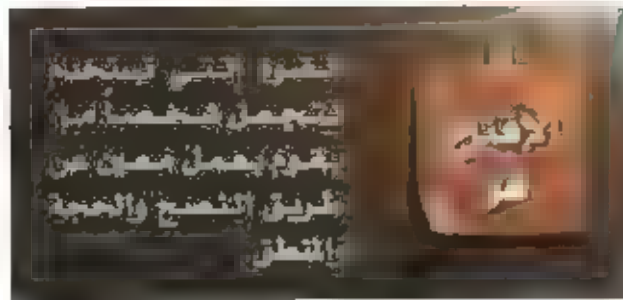


لما يتقن الكثير من المهارات
 يحول رادارها في كثير من
 المجالات. وهذا هو السر في
 مهارته العظيمة. لا توجد مهارة
 أو تميز في شيء إلا سريته يستمر
 في أن يكون سرًا. والسر في
 ذلك أن كل شيء في الحياة
 لا يمكن أن يكون سرًا إلا إذا
 لم يكن سرًا. والسر في الإقناع
 هو أن يكون السر سرًا.

"الإقناع مهارة لا يمكن
 أن يستعني عنها من
 يود التأثير في الآخرين
 وقيادتهم"



ما هو الإقناع ؟



الإقناع ببساطة هو....

الرسالة المصورة
و الوصول للناس
ولا يتمسكوا لى قلبهما



ومن تمام المائدة ان نذكر هنا ان العانة من الإقناع
هي التأثير في سلوك المراهق ولكن هناك علاقة
و فرق دقيق بين الإقناع والتأثير



مجال الاقتناع يكون بالداخل وليس بالإرغام

التحدي بين الشمس والقمر

قصة

إن رجلاً كان يجلس مرتدياً معطفه الجميل، فوق التحدي بين الشمس والرياح، ليهما تجبر الرجل على خلع معطفه.

كانت اليد مع الريح التي استخدمت قوتها وعواصمها، في محاولة يائسة لإجبار الرجل على خلع معطفه. وكلما اشتد للريح كلما ازداد الرجل تمسكاً بمعطفه، حسرت الريح البحتي عندما جاء دور الشمس التي اشرفت وبدأت حرارتها ترتفع شيئاً فشيئاً، فما كان من الرجل أن يخلع معطفه لأنه لم يستطع أن يحمل الأشعة اللطيفة التي تبعث الحرارة والدفء.

هذه القصة الرمزية توضح لنا الفرق بين قوة الاقتناع وقوة الإكراه. وهذا ما يسمونه التحدي المصطنع. عندما نقول لنا (إن الله عز وجل يحب الراضين) ونرصد بعض عليه ما لا يعين على الفهم، فحينئذ يصبح رد البشرى

وما من شك أن الاقتناع وجه من وجوه الفرق، لذا قاله يعين عليه ويجعل له تأثيراً ربما لا نجد في الإكراه، متى صدق الإنسان في نيته، واستعان بوسائل الاقتناع والتأثير.



”الإكراه على الشيء“
دونت إقناع يوحي العناد
ويورث البغضاء، ويذهب
بالحب والاحترام“



اسأل نفسك أولاً هل أنت
مقتنع بما ستقوله للمراهق؟
”لأن من لا يستطيع إقناع
نفسه لن يستطيع إقناع
الآخرين“

اخضع لله ميتك، لأن الله
يمارك في البنية الصالحة،
ويجعل لصاحبها تأثيراً

تجنب الطريقة الهجومية
اتساءل الحداث أو إدارة
النقاش

كن منطقيًا واختار الأحوال
المناسبة للإقناع، من حيث
الزمن والمكان والراحة
النفسية والجسدية للمراهق

مارس الإقناع من خلال
تقديم القصص والأمثلة
الحياتية للناس الذين مروا
بتجارب تشابه موضوع
الحوار

أشعر المراهق بأنك مهتم
به ومتفهم له، وإياك أن
تتشاعل عنه بحديث جانبي
أو أكل أو شرب أو قراءة
حريصة أو تغيير محطات
وقنوات

تجنب استخدام الكلمات
التي فيها إكراه وإجبار مثل
(يحب عليك فعل كذا)

اعرف جيداً شخصية
المراهق الذي تحاوره، متى
يستجيب، متى يثور، متى
يفصم، (من المعايير)



◆ ابتعد عن التحدي ومحاولات
إحباط المراهق، واحذر من
إتهام الديانة أو ادعاء
معرفة ما في القلوب

١٦

◆ احترم أسلوب المراهق في
التفكير وإن كان بسيطاً، ولا
تنبذ أو تسفه وجهة نظره
المخالفة لوجهة نظرك

١٧

◆ تتوقف قدرتك على الإقناع،
على مدى إيمانك وإحاطتك
بموضوع الحوار والنقاش،
عكسما كنت عابثاً به كلما
كنت أكثر إقناعاً

١٨

◆ تدرج في عملية الإقناع،
مبدأ دائماً بنقاط الاتفاق
وأخل الحسم في نقاط
الاختلاف

١٩

◆ لا تكن جديداً كن مبشراً
وبشوشاً، وتحبب إلى
المراهق بالمزاح المذهب

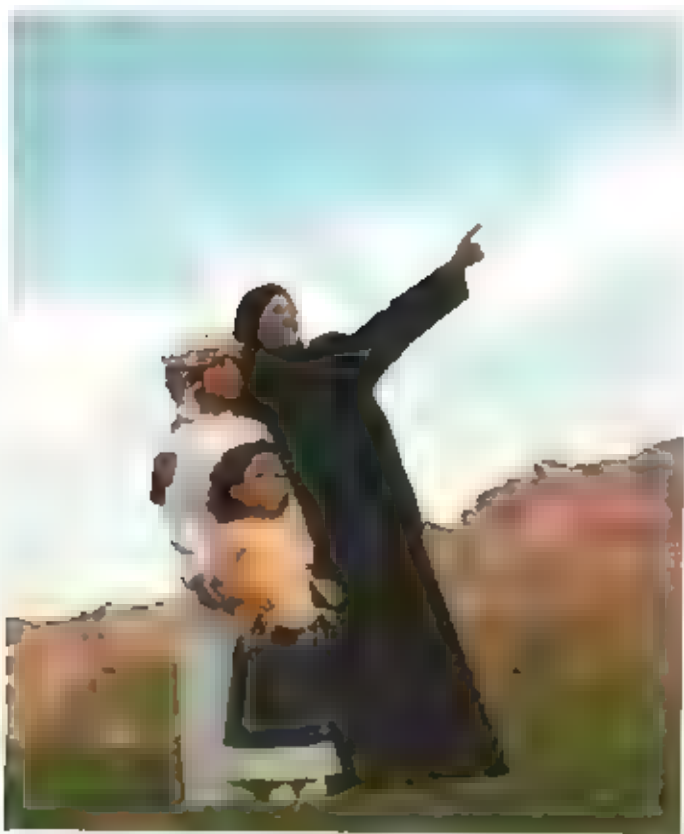
٢٠

◆ خاطب المراهق على قدر
عقله، واحرص على مراعاة
قلة خبرته في الحياة

٢١

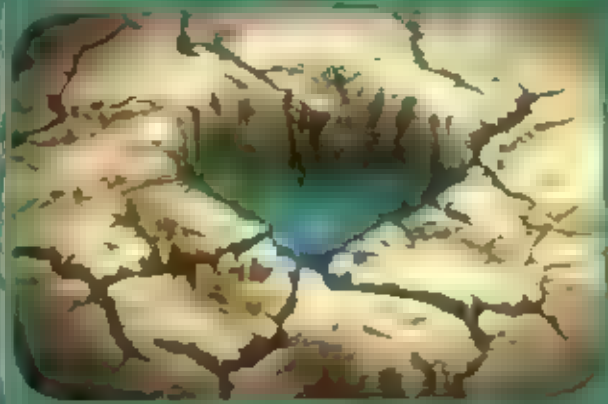
◆ ابدأ بالاهم أولاً

٢٢



"الإقناع ليس طلاسماً
أو سحراً، وإنما مهارة
يمكن تعليلها"
د. علي الهادي

مع الرسول المؤمن



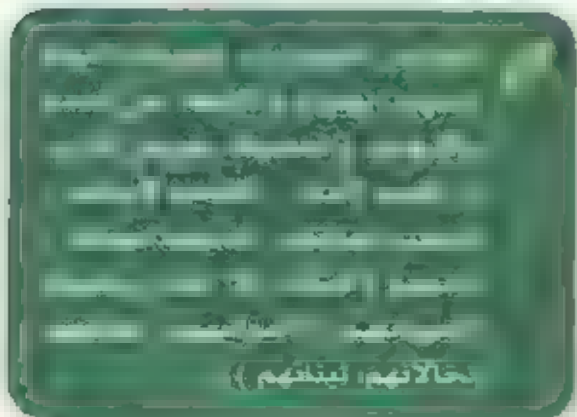
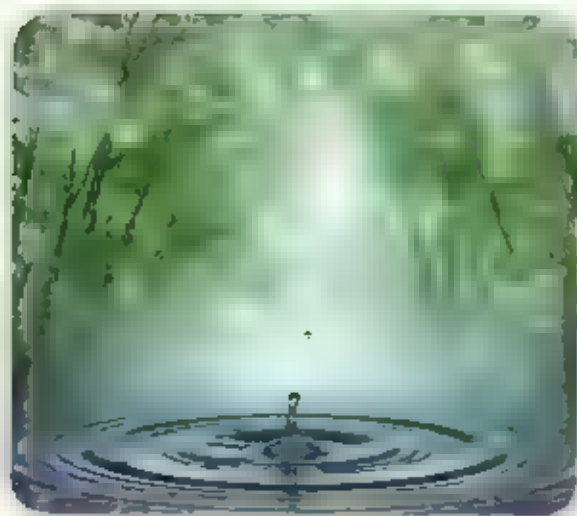
قال: أفتحيه لا يفتك. قال: لا والله يا
رسول الله، لا يفتك. قال: لا والله يا
رسول الله، لا يفتك.

قال: أفتحيه لا يفتك. قال: لا والله يا
رسول الله، لا يفتك. قال: لا والله يا
رسول الله، لا يفتك.

انظر إلى رفق النبي ﷺ بشباب جاءه
وفي نيته فعل الحرام وارتكاب الحرام،
فعاظه برفق بلطف ولين، لأنه رحمة
للعالمين، وحاوره بالحنف والمنطق
حتى اقتنع الشاب بسوء طلبه،
وانصرف إلى طاعة الله تبارك وتعالى.

ينتمى إلى شي...

“الفرق بين الكلمة التي
تُنادى تكون صحيحة
والكلمة الصحيحة، هو
الفرق بين الحق والرفق”
مارك توين



السرقة

الآلية الاقتصادية

قوة المالك





التيبة

الداخلة

رسالة من مراهق

«كلهم يقولون : يجب أن يكون هكذا .. لا ينبغي
هنا .. حتى وإن لم يقولوها أجدها تمرن في أذني
.. لست مختلفا عن غيري من الفتيان .. لكن
أحس أن كل شيء، أسمع عبارة عن أوامر ونواه
ونصائح وآراء، للأشخاص ..
وهذا يجعلني أشعر كأنني حامل دبابيس»
مراهق

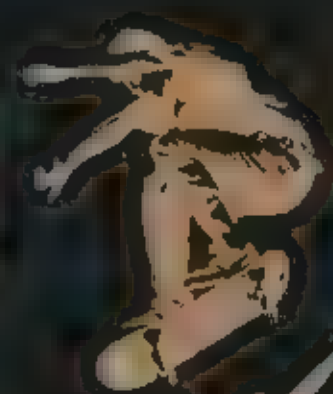
1

الفصل الأول



مواصفات

الهيئة العامة



«البيئة هي الوسط
الذي يعيش فيه
الإنسان، بل هي كل
ما يحيط به»



فكل مكان يتواجد فيه المراهق، ويقدم له
الدعم والإسناد، يستطیع أن يطلق عليه بيئة
داعمة، سواء أكانت آثار هذا الدعم سلبية أم
إيجابية.

البيئة الداعمة قد تكون ايجابية بناءة،
وقد تكون سلبية مدفنة

فالبيئة الداعمة الايجابية
هي التي تساعد المراهق
على تكوين صورة ايجابية
عن ذاته، وتدفعه الى
تقبل ذاته والرضا به، ثم
السعي الى تطويرها
والارتقاء بها.



كذلك

هي البيئة التي تدعم نمو المراهق،
وتلبي له الاحتياجات المطربة الانسانية
الاساسية كالمحبة، وهي بيئة تحضيم
هذه الحيوية او لا تدعمها، فيها لا يعد
بيئة داعمة وانما بيئة هدامة، او بيئة
قائلة

"أفضل طريقة لدعم
المراهق ايجابياً هي ان
تنطق البيئة المحيطة
به من السوم"

مواصفات البيتة الدائمة التي نريد

أولاً

بيتة قائمة على الحب

إذا أردت أن تغير من سلوك ابنك فامنحه الحب الصادق.

إذا أردت أن تؤثر إيجابياً في حياة ابنك فامنحه مساحة واسعة من قلبك.

إذا أردت أن يحبك ابنك، فاحبه أنت من كل قلبك.

الحب هو أول ما يحتاجه
الأطفال بشكل عام،
والمصالحق على وجه الخصوص،
التأثير المطلوب في المصالحق،
ما لم تمنحه الحب
الكافي



”من لا يعبر
عن الحب لا
يحب“

فأول سمة من سمات البرقة الدائمة البقاء أنها بيعة تقوم على
الحب والود والحنان، لذا فإن أي بيعة تقوم على القسوة والعدو
والغلظة في التعامل، يقتصر ذلك الحب، لا تعتبر بيعة دائمة،
وإنما قد تكون بيعة مهيمنة أو قليلة تنمو الإيجابي لدى المراهق

وصفة الطريق إلى الحب

11

2

سيحبك ابنك إذا عبرت
له عن محبتك، فما
فائدة حب لا يعبر عنه



1

أعش مشاعر الحب
بتكرار اللقاء، ودوام
التواصل



3

سيحبك إذا كنت القدوة
الحسنة له، والمثل
الأعلى الذي يقتدي به



4

سيحبك إذا كنت له
بفتاة الصديق الحميم،
الذي يحفظ سره،
ويقصي إليه همومه



5

سيحبك إذا شاورته
وحاورته وأخذت
برأيه



7

سيحبك إذا صغحت
عن ساءته وتفهمت
خطاه، ومنحته عرسة
حديثة



9

سيحبك إذا راعته
ومرحتة، وشاركه
شياء من ألعابه
وهواياته



10

سيحبك إذا تذكرت
مسابقاته التي يحبها



11

سيحبك إذا شعر
بالقرب منك، فلا تنحل
عليه بعداك أو قبيلة أو
مسح على الراس



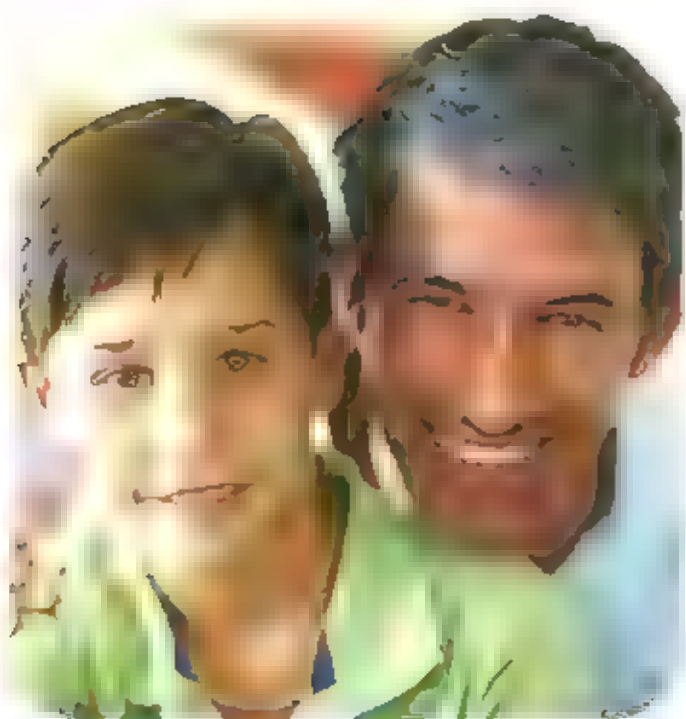
6

سحبت عندما لمس
فرحك بقدميه وتلففت
لعيابه



8

سيحبك عندما يتلفعت
فيجذك دوماً بحانيه،
تسانده وتمنحه الحب
والطمأنينة





إصغاءة

« جاء أعرابي إلى النبي
فقال: اتقبلوني صدقة
فما تقبلتم »

فقال النبي ﷺ: « أو لم تعلم
لك أن ترع الله من قلبك
الرحمة »

رواه البخاري في الأدب المفرد

إذا التفت عن الحق
في العالم فسيفسح
العالم قبرا
روبرت براونينج



فانياً

بيئة داعمة للمراهق



البيئة الداعمة تسمح للمراهق بالتعبير عن مشاعره وافكاره بطلاقة، وتجاوزهما فيما تراه خطأ، وكل سنة (مدرسة او بيت ..) تقوم فقط على لغة الاوامر والسواهي والمواظع المجردة، هي بيئة محبطة او قاتلة او مدمرة للنمو الإيجابي لدى المراهق

فمن الاهمية بمكان ان يعلمهم كيفية التعبير عن مشاعرهم، وطرق الافصاح عن افكارهم، والسبل السلمية للحوار الساء الايجابي.

ومن المهم ان نشير هنا الى أننا وان كنا نذكر بأهمية إفصاح المراهقين للتعبير عن مشاعرهم، والاتصال بهم

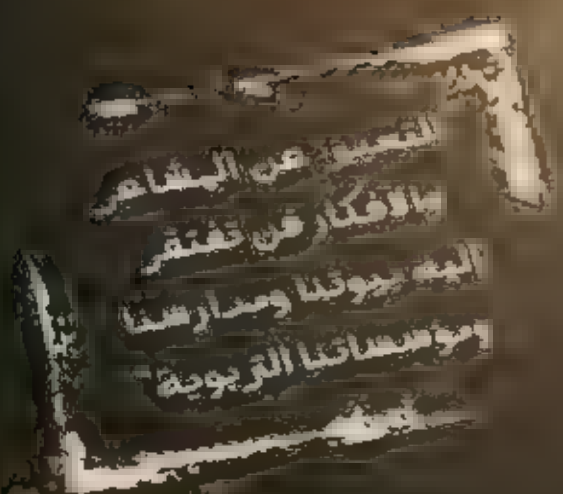
لان المراهق ربما يخطئ في التعبير عنها، او يظن الى الامور والاحداث من زاوية معينة تتسم بالقصور، فيأتي دور البيئة الداعمة لتعلمه كيفية التعبير الصحيح والدقيق عن الافكار والمشاعر، وطرق الحكم على الاحداث والاشخاص والمواقف.

(في كتابي «مهارات الحياة الوجدانية» منهج متكامل في التعامل الوجداني مع المشاعر فهما وتعبيرا وصفا وتحكما واحيارا ، ويمكن الرجوع اليه من خلال حوار يومي لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة)



إضاءة

قال عنه من لي بغير لعب الرصيدة مؤدب
ولده النكاح أول ما بدأ به من إصلاحاته
إصلاحك نفسك أول ما بدأ به من إصلاح
العالمين منكم في الدنيا والآخرة
ما استعملت من غير ما علمت بالحق والعدل
عليه يملكون ولا يملكون من غير الله
روحم من غير الله من غير الله
ولا تفرحوا من غير الله من غير الله
بأن الله لا يفرح من غير الله من غير الله
وعليه من غير الله من غير الله
معادلة السيد وينده في الدنيا والآخرة
وكي به كالمعبد الذي لا يفرح من غير الله
حتى يعرف الحق ولا يفرح من غير الله
بأنه لا يفرح من غير الله من غير الله
أولئك من غير الله من غير الله





فاننا

نحن المسلمون نحن الذين نؤمن بالله

وأنه لا إله إلا هو

وأنه لا شريك له

ولكن كيف نفهمه
على الاستقلالية
وتحمل المسؤولية ؟



عندما نرجع بذاكرتنا إلى أيام مراهقتنا، كم منا من يتذكر أنه اختار بنفسه ثيابه في العيد، أو
احجار ألغابه في الصغر؟ ربما قلنا من برعم أن كان يحنا ثيابه وألغابه

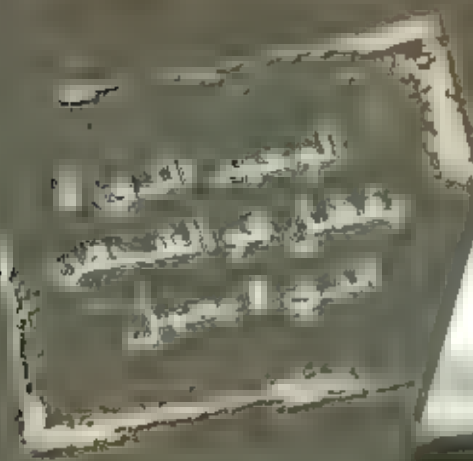
بد كاري أو امرئيتي ان ينفعه في عمة البديت عني الاسمونه
ار سم المراهق بعد المرات التي تراها مناسبه في شخصه، ثم
نفعه ليجعل ساج هذه المرات، فملا لى اعطيه مبلغ من
امار و بنه في وقت قصير، فبعض نتائج هذا الاسراع في
الاصناف، واثار عدم التوفير والاقتصاد.

اذن هالتيه الدائمه لا يحدده هي البسة التي تسمح للمر هو بالاحياء وتدرجه عني
اتحاد المراهق في بسة مة ولا يندخل الا عندما يلهمه قرار المراهق حاطي بفسه
كثير او احساره قد يجلبه الاذي والضرر



لولا مرارة الفشل ما عرف الإنسان لذة النجاح

إن من بين فصل نواع التربية التربوية الفصل الذي لا يعلم لمرافق من أخطائه ومحاولات الوصول لنصواب. ومن الأتوار المهمة لمناطة بالنسبة الداعمة هي تعليم لمرافق إدارة الفشل بمعنى أن ينظر إلى الفصل على أنه تحارب وحربا نفسيا إلى رصيده وبذلك يكون ربه عمله تحارب لخطاب الفشل في حياته طسعة وصمم المستوى المتوقع وبذلك تحببه الأخطاءه بالإحباط أو الاستكاسات.



قصة لا أنساها

قصة

ومن المفضل التي لا أنساها في هذا الباب قصة فتاة ولقبها (سارة) حضرت معي دورة في ليداء النوجاني كانت سارد مسجلة وماعلة ومتفوفة اعتادت هذا النمط ن تكون لاولي دايما، وهي كافة مراحلها الدراسية لروضة الانداسية والاعدادية والاسويية ا حتى دخلت الجامعة وبالنسبة لدرجة الامتياز هي ليداء لاولي ولم تكن متفوفة ن تكون لاولي على سعيها الدراسية، وهي ليداء ليداء بموقف عليها احدى البسات، حضرت سارد على درجة لاسمار، ولكنها لم تكن لاولي على سعيها بل كان مرسيا الثاني هل بموقع ما الذي حصل لسارة ؟

ه فزت ان نرك الدراسة الجامعية، وبالفعل نركتها وحلست في بيها سبع سنوات، لا نكرم ولا نعال احدا سوى افراد عائلتها ..

صدمت سارد لهدد السجدة علت على نفسها باب حجرها، واحشيت باليداء واصيب بالاحباط الذي تحول الى كتاب حاد ثم عركة شديدة



قصت خمس سنوات بين اليوم والطفلة بلا أي نشاط على الإطلاق ثم أقبعتها أسرتها بإدخال جهاز التلفاز لعرسها واستطاعت البرامج التي بدأت تتابعها سارة أن تعيد لها الأمل وحب الحياة من جديد... وأخيرا خرجت من كهفها والحمدت بدورة سريعة بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي حصلت بعدها على وظيفة عادية . قالت لي سارة أن صديقانها ممن كن أقل مستوى بتمتعن بوظائف أفضل ومهن رئيسات أقسام ومراقبات..

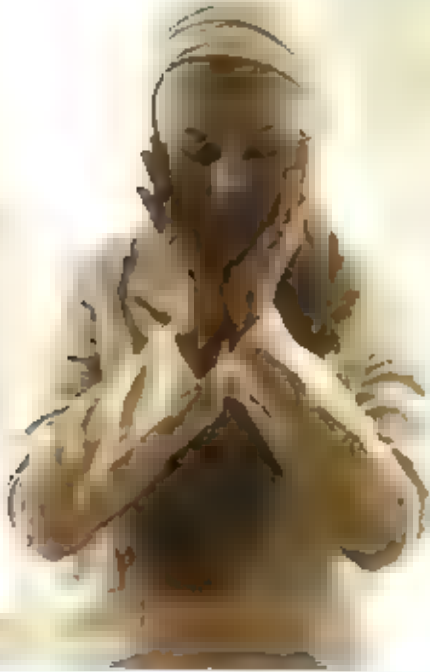
قصة لا أنساها

ثم قالت: لقد أحابت الدورة على حيرة دامت سنين.. لماذا فسلت وبحثت عيري ممن هل اقل مستوى مني؟

والدراسات تؤكد أن الناجحين حقاً في الحياة هم من يملكون مهارات وقدرات لإحداكية بمعنى وجدانية
دانيال جولمان



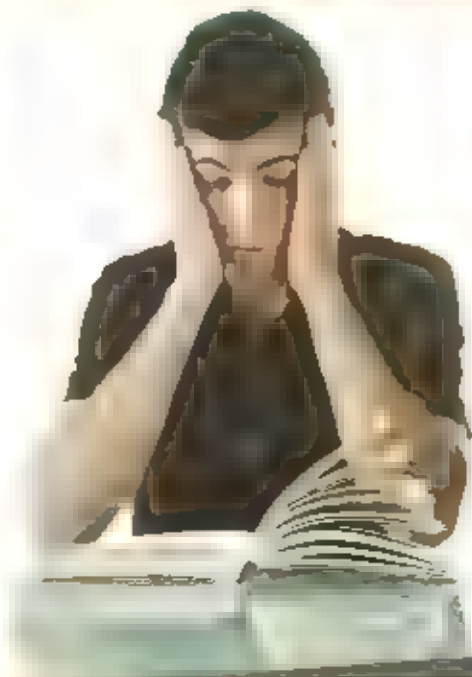
والسبب في كل هذا أن «سارة» لم تهياً لأن تكون هي المرتبة الثانية، بل اعتادت أن تكون رقم واحد، وفي المقدمة دائماً، السبب أنها لم تتعلم كيفية التعامل مع ما تراه هشلاً، أو تعتبره إقصافاً.



اعنياد انما أن يلقى باللوم إذا فشلنا على الآخرين. ونحاول أن نمرر فشلنا بسبب الظروف المحيطة بنا، وقلة منا من يفرى على مراحعه نفسه، وسؤالها أين قصرت ؟

وماذا كان يجب أن تفعل ؟

ولعمري انظر الى نفسك في سنة ... بعد سنة ... تسجل القدر هذا السلوك ...
 تتجاهله ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ...
 تتجاهله ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ...
 تتجاهله ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ...
 تتجاهله ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ...
 تتجاهله ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ...
 تتجاهله ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ...
 تتجاهله ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ...
 تتجاهله ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ...
 تتجاهله ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ... لا تهتم به ...



إحاطته المراهق بالدلال الرائد والحماية المبالغ فيها من شأنه أن يشل قدراته على اكتشاف العالم من حوله. ولا تسمح له بحماية تلك العذرات. ولا باكتساب مهارات حياتية جديدة، ولذلك لا يبالغ في موافقنا إن قلنا:

(أن الافلال من حماية الولد أقل خطراً من الافراط فيها)

إن الإفراط في حماية المراهق من الوقوع في الخطأ أو الإحماق، يقضي على حب المعامرة والمبادرة لديه، وقد يصيبه بالانكسالية المصو. والاعتماد الدائم على العبر

والمراقب قد يفهم الحماية الزائدة على أنها
انعدام ثقة الوالدين في إمكاناته، وفقدان
الاعتماد على نفسه، وفقدان القدرة على
الاعتماد على نفسه، وفقدان القدرة على
الاعتماد على نفسه، وفقدان القدرة على

لذا كانت البيئة الداعمة الانحائية هي
البيئة التي تؤمن الطمأنينة للمراهق.
ويتم له فرص الاكتشاف. ويسمح له
بمحاولة التعرف على هذا العالم الذي
يعيش فيه

ويقف موقف المراقب والموجه الذي يتدخل في
حالات الخطر، ومنى أخطأ المراهق فإنه من
خطئه يتعلم، ومن بعد عثرته يقوم وينهض،
ومن محاولاته الحاطئة يتعلم الصواب.

ليس من حادثة
ماضية إلا وهي تعرفك
الخطأ والصواب منها
أبو حيان التوحيدي



هناك عوالم ثلاثة يمر به الإنسان من لحظة خروجه من بطن أمه كحبي، حتى وفاته ودخوله القبر، وكل عالم قواعده وخصائصه وميراثه ومتطلباته:

« عالم الطفولة « عالم المراهقة « عالم الكبار.

في عالم المراهقة مطلوب منا أن نحترم خصوصيات المراهق وعالمه الخاص، فالمراهق مثلاً نحن الكبار، له أسرار وحمايا وخصوصيات قد لا يجب أن يظهر عليها أحد، فالصواب أن لا نجسس عليه سواء أكان ذلك يمرأه خطايانه ومكرانه، أو البصيت على مكالماته، أو التطمل عليه



إضاءة

معلوم أن من صلي النبي صلى الله عليه وسلم في صلاة الجمعة العظيمة في الشراب أو الطعام والتمتع التلقى عليه السلام وكذا النبي صلى الله عليه وسلم على حقوق الآخرين إلى كمال العدل والحق وميلنا أن نحسن تلك الحقوق ولا نجعل منها أي عيب

(في البخاري ومالك في الموطأ واللفظ له عن سهل بن سعد الأنصاري) أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أتى بشراب فغلبه منه وعن يمينه غلام فقام يساره الأشياخ فقال الغلام اتأذن لي أن أعطي

سؤالي



فقال الغلام: لا والله يا رسول الله والله بنصيني منك أحد قال عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم في يده (أي وضع الأتاع في يد الغلام ليسبب منه)

أشفي يضاعف البر
الكر من إسناده يزيد من
المعروفات له وأعلامه
بأنك تشق به هو كرتي

لدا كان من مواصفات البيئة الإيجابية الداعمة أنها بيئة تحمي المراهق من اللجوء هي المصريات أي أن تقارن المراهق بغيره، كان نعارته تاخته أو أخيه الأكبر أو ابن الحيوان، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة لأن المصرفة بين المراهق وغيره تصيبه بالإحباط، وتشعره بالنقص، وأن المطلوب منه أن يتخلى عن ذاته، ويكون صورة طبق الأصل عن فلان، أو نسخة اصنافية من أخيه الأكبر.

وفي أحسن الأحوال قد ندفع المقارنة إلى المناقشة بين المراهق وغيره، والمناقشة من وجهة نظري - ليست بيئة داعمة، بل إنها تهدر الطاقات وتضعف المعنويات.

ولو تتبعنا وجوه المناقشة الموجودة في ديتنا، لوجدنا أنها مناقشة في الخير والفضيلة وليس المناقشة مع الآخرين، فإذا أردت أن تحبل فكره المناقشة فتحبل خطة الهابة أو نقطة وصول يريد أن تنتهي إليها، كأن تحفظ القرآن الكريم، المناقشة الصحيحة أن تجتهد لبلوغ النقطة التي حددتها، بغض النظر عن يسير على يمينك أو شمالك، أو من يصدك عليك أو يتأخر عنك



المنافسة بين أبي بكر وعمر

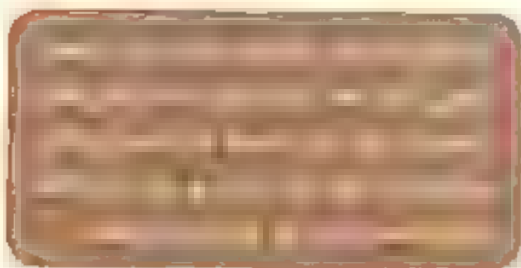
قصة

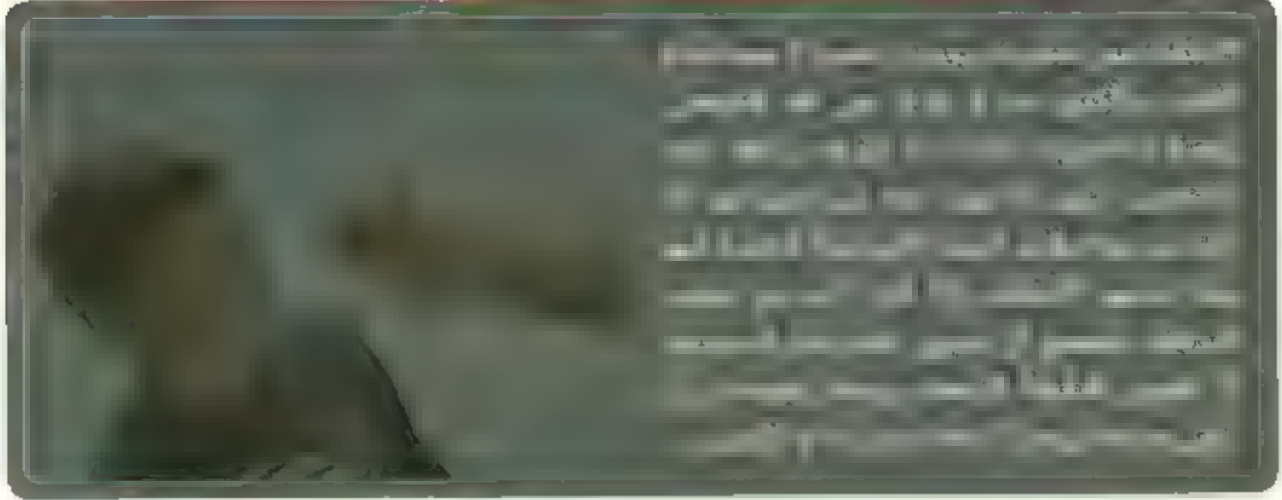
ومن أكرم قصص المنافسة شهره في تاريخنا الإسلامي المنافسة التي كانت بين عمر وأبي بكر رضي الله عنهما والواقع لصحيح أنها كانت لدى عمر بين الخطاب رضي الله عنه فمحقاً، أما أبو بكر رضي الله عنه فلم يكن يناقش أحد.

فقال رسول الله - (م أجب لأهلك؟
قلت منله، ثم أتى أبو بكر بكل ما عده
فقال له رسول الله - (م أجب لأهلك؟
قال أجب لهم الله وسوله قلت: لا
اسمعت الذي سئىءت، روه البرهدي

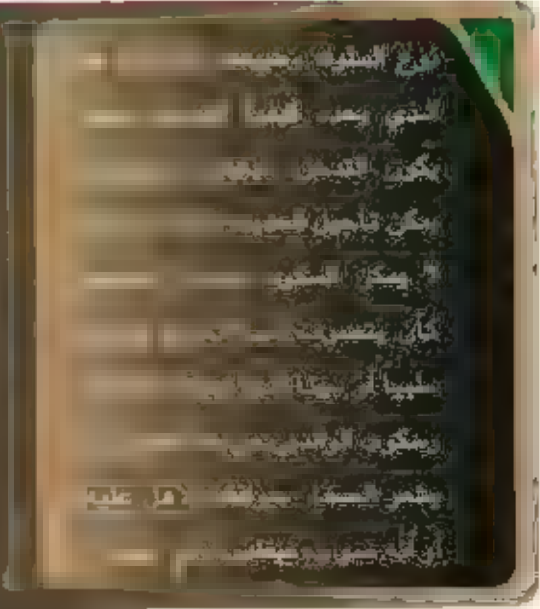
فمن زيد بن اسلم عن أبيه قال سمعت
عمر بن الخطاب قال: «أمر رسول الله
ﷺ أن تتصدق ووافى ذلك مالا عندي،
فقلت: اليوم أسبق أبا بكر إن سبقته
يوماً، فجنبت بنصف مالي.

وأخرج ابن عساكر عن أبي صالح
العماري: أن عمر بن الخطاب كان
يتمهد عجوزاً كبيرة عمياء في بعض
حواشي المدينة من الليل فيسقي لها و
يقوم بأمرها فكان إذا جاءها وجد غيره
قد سبقه إليها فأصلح ما أرا أنت فجاءها
غير مرة كيلا يسبق إليها فمر صده عمر
فإذا هو بأبي بكر الذي يتبهد وهو يومئذ
خليفة. فقال عمر: أنت هو لعمرى.





وتجدر الإشارة هنا إلى بعض النصائح الهامة التي يجب أن يتبعها الطالب في حياته الدراسية





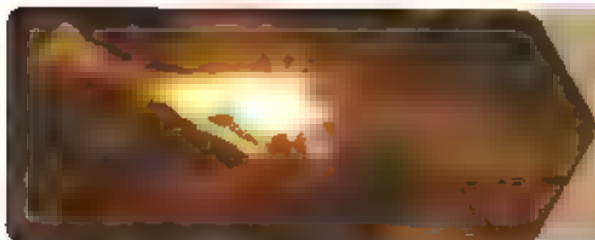


”التعاقل عن
بعض الأمور تعاقل
وثلاثي العقل“

عن أبي عبد الله المصطفى

د مصطفى أبو سعد

كان النبي ﷺ يستخدم لغة العموم إذا ما أراد أن يصحح مفهوما عند الصحابة أو يعدل سلوكا، أو يصيغ جديدا إلى حياتهم، يقول عائشة رضي الله عنها: صنع النبي ﷺ شيئا ترخص فيه، وتترد عنه قوم، فبلغ ذلك النبي ﷺ فحمد الله ثم قال: «ما بل أقوام يتترهون عن الشيء أصنعه، فوالله إني أعلمهم بالله، وأشدهم له خشية» رواه البخاري



يوم الجمعة وإشاعة المصليين

أثناء خطبة الجمعة قال الخطيب رافعا صوته

«أصبحنا كالبهائم ... نأكل ونسرب وننام .

والأسحار تثنى من قلة الساجدين»

فأرد بين أسلوب الخطيب وأسلوب سيد المشر

«عند التوجيه، ركز
على الأداء، وليس
نقد الشخص المؤذي»

مالى ازاله يا ابن عمر اصحبت كالبهيمة ناكل ونسرب وننام و لا تصلي بالنيل ؟ X

نعم لقد عدائله بن عمر لو كان يصلي بالنيل ✓

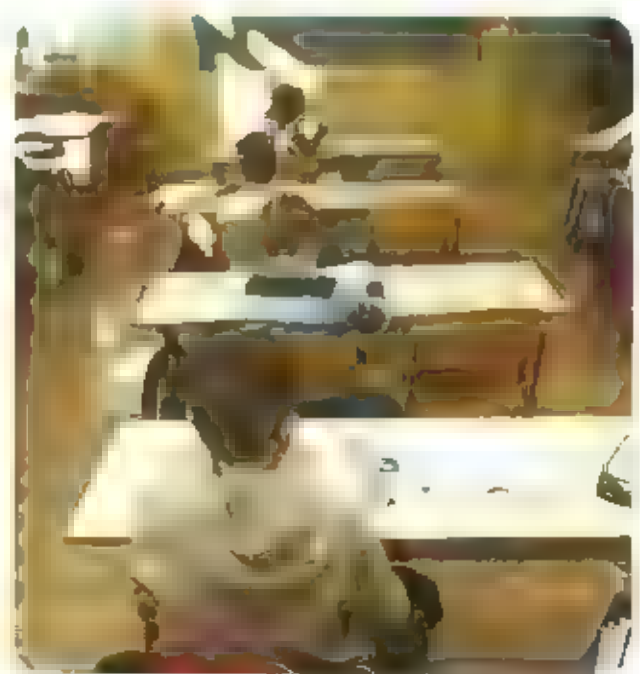
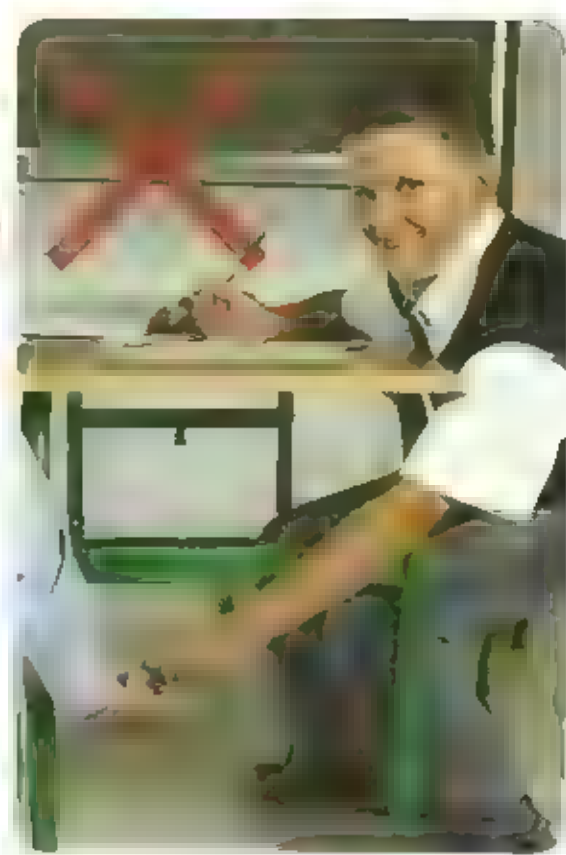


تُعلم. هناك الآلاف من
المراهقين يعيشون في
نعاسة، بسبب توقعاتهم
السلبية عن أنفسهم، أو
بسبب توقعات الآخرين
عنهم

فالمسمة الإيجابية هي التي يكون التوقعات
فيها إيجابية، فتتحرر المراهق أنها يتوقع منه
السلوك بنحس العويم، ويحترم بأنها على
نقطة جيدة يستطيع القيام بشيء جديد، ويحترمه
كذلك بأن لديه قدرات وإمكانيات لو أحسن
استغلالها لبلغ النجاح الذي يريده. وهكذا،
تتمتع في أسبانية سعت بالرسائل الإيجابية.

فمثل لو كان لدى الابن اختبار في مادة معينة، فمثل
 يأتي يوم الامتحان والامتحانات في هذا التوقع الزماني
 فنادى المراهق، يقول الأب مثلاً: توقع ان يكون
 الاختبار سهلاً جداً، وتقول الأم: توقع ان مثلك
 سينجز الاختبار في وقت قصير ثم يتكرره بتكرار
 من الساعات السابقة، وتكرره وتكرره في بعض المواد
 وهكذا، وهذا يرفع من مستويات المراهق

بمعي ان نقول ان توقعنا الانحاسه عن
 المراهق، يجب ان تكون في حدود قدراته
 وحبرانه، فليسعد عن التوقع الذي يتصف
 بالكمال او، ليتوقع على ما يخصه من شئ
 اكبر سناً، واوعى عملاً



”أبناؤنا عالماً
 ما يستحقون
 لتوقعاتنا“

د مصطفى يوسف

البيئة الإيجابية الداعمة هي البيئة التي يقل فيها الكلام الوعظي، وتكثر فيه التربية الموقفية، أي التربية من خلال المواقف الحياتية، حيث يتم وضع المراهق في مواقف تعليمية، ثم متابعتها في كيفية التعامل والتصرف مع تلك المواقف.

مع الحبيب المصطفى ﷺ

قصة

يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: ما علام سم الله وكل بهيمة وكل من به بلك، فما زال يركب ظهره
بعد زوال الحارثي

بارك الله فيكم، اللهم صل على محمد وآل محمد
اللهم صل على محمد وآل محمد

صليت علاماً	أي صليت دون الملوك	سم الله	أي قل بسم الله الرحمن الرحيم عند بدء الأكل لم يمنعني بل ارتدته للصواب بسرعة واختصار
حجر النبي ﷺ	أي في تربيته وتحت رعاهته	مما يملك	أي من الحائز الذي يصر ملك من الطعام
تطيش في الصحفة	أي أحركها في حواشي القصصه لأنتمط الطعام لد لمرى الناجح هو الذي يراقب عن كتب سلوك من يربي.	تطيش في الصحفة	هذا الأسلوب أثر في ابن أبي سبيعة بقية حياته حتى قال: فما زالت تلك طعمتي بعد "أي فما زالت تلك صفة أكلتي وطريقتي فيه".

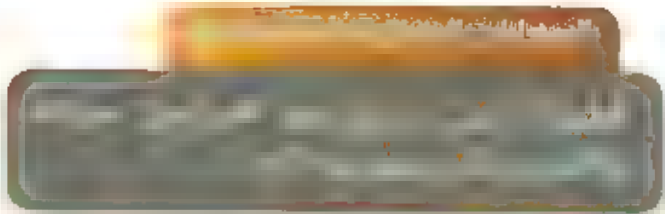
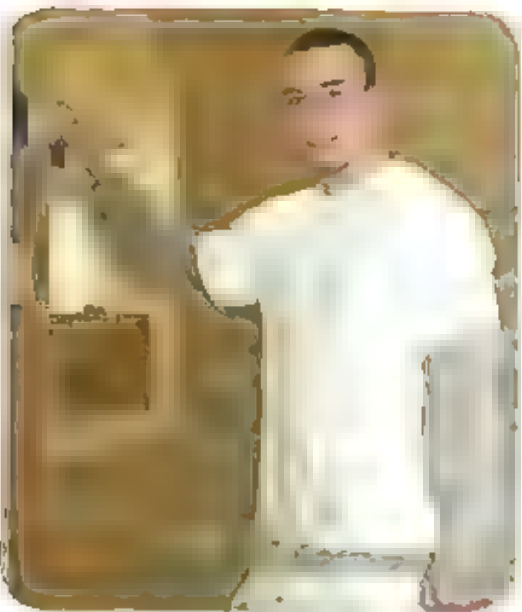
تذكر...

حدث أولادك بما يدركونه بحواسهم الخمس...

ثم يقول النبي صلى الله عليه وسلم للصبي ما داب نادى
الأكل أو احترم... وما قال له كلمات تدرك معانيها
جميع وغير قاله للتأويل...

"التفاعل مع
الخطا نصف
التربية"





ومن أهم المهارات الحياتية التي يجب ان
يتعلمها المراهق (كاملة فقط).

فهم الذات وإدارتها وتطويرها (من انشاء
حساباتي حساباتي انساني في انشاء
طموحاتي قدرتي عيني حقوقي و انساني
الثقة بالنفس تقدير الذات بناء الذات
وسرتي، انا ومجموعي

مهارات التواصل مع الناس والحوار والبناء
والتعبير عن الذات

مهارات العمل الجماعي والعمل في فريق واحد

مهارات التعامل مع الاختلاف والتنوع

مهاره حل المشكلات واتخاذ القرارات المعقبة
على المعلومات

مهاره التخطيط للحياة، وكيفية التفكير في
العسقل

مهارات التفكير بأنواعه، خاصة التفكير الإبداعي،
والتفكير الجانبي

مهاره الوصول إلى المعرفة والمعلومات ولتعالج
الإيجابي معها

9. تاسعا

الشيخ لاراق طلق في قوله هو

بلىنا نمط من
النربية يجعل
المراهقة لا يتمل
باته، بل ويسعى
الى تعبير شخصيه،
وحتى تعبير شكله
اذا نطلب الامر، ليكون
مقبولا اكثر في بيئته
ومجتمعه



وهذا ما مره كثيرا في عالم
الصبايا ابراهيمات، التي عندما
تبلغ احداهن سنا معينه،
تبدأ بمكر كيف ألا يكون هي
هي، وتبدأ بحلم بأن يكون
شكلها كالصبايا الملبسة،
وربما تصنع نفسها وحسبها
بعمليتها حرجية متكرره.
علها تصير بذلك الشكل الذي
سبحم بها الرضا الداني



فكرات لبناء شخصية التي لدى ابنك

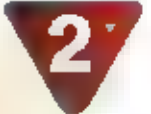
3



جعل ابنك المرافق
يتقبل ذاته مهما كانت،
بن وعلمه كيف ينظر إلى
نفسه بافتخار



ثم حرص على الانشاء بشخصية وتطوير نفسه
بالأساليب والصرف مناسبه (راجع قصة «بني ب»
في كتابي «الاصغر المدعو» ومشاريع لبناء
بوحده)



ساهم في بناء الصورة
الإيجابية التي يحملها
المرافق عن نفسه



الصورة الإيجابية الواقعية، البعيدة عن المثاليه الحاليه



تقبل شخصية المرافق
كما هي



دون أن تطلب الانسلاخ من شخصيته، ونمى
شخصية اخرى ترى أنها الأقصر

” ان هويتك ليس فيما تفعل، ولا فيما
تحتل من منصب، ولا فيما تشعر من
مشاعر، ولا فيما تفكر من افكار، بل
هويتك هي نفسك (ذاتك) ”

هيثر سامرز

10 هاضماً

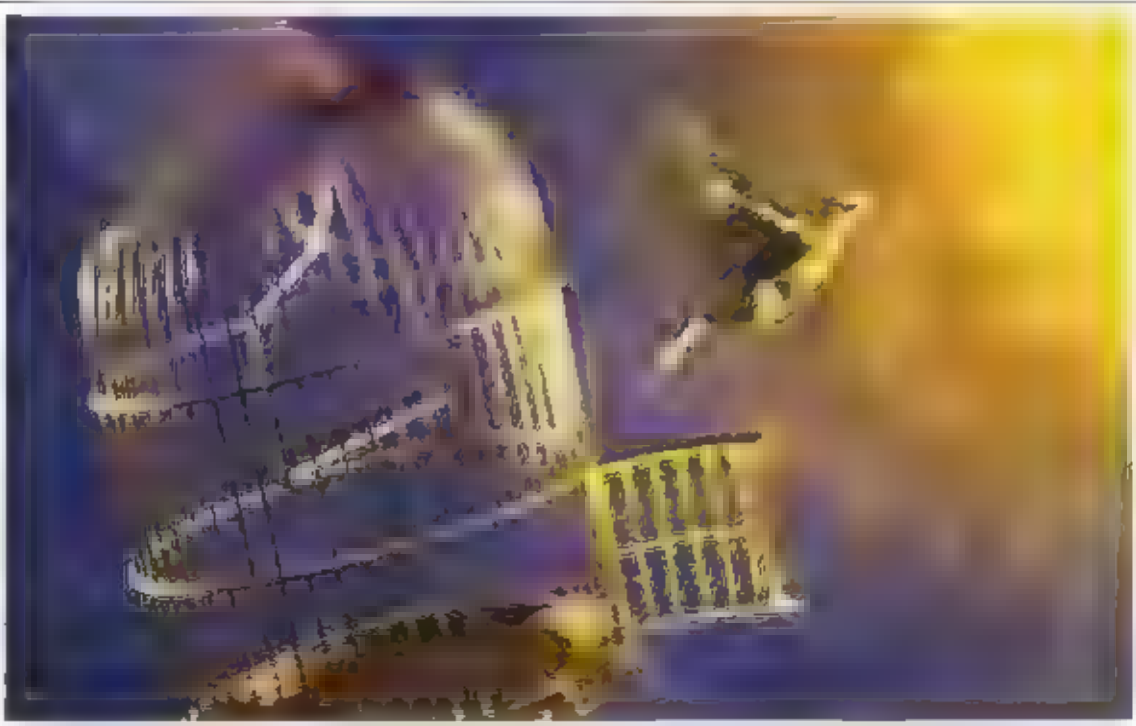
المراسلات العنبرية

بيئة تتيح الفرصة للتعبير عن
الذات والمشاعر والأفكار بطلاقة
وحرية

بيئة فيها حوار وإحاطة على
الأسئلة التي تهم المراهقين

بيئة تقسم بالتسامح والحب
والاحترام المتبادل، وفيها
تواصل دائم بين الآباء والأبناء

بيئة تمنح المراهقين الثقة بهم
ويقدراتهم، وتحترم تطلعاتهم
وخصوصياتهم





بيئة مومر للمراهقين الحرة
المسؤولة والمصنطة

بيئة خالية من السحرية
والاستهراء من المراهقين، بل
فيها التعزيز رغم الإخفاقات
المقتالية

بيئة يتفهم فيها الكبار احناحات
المراهقين المختلفة

بيئة لا يتعرض فيها المراهقون
لاي شكل من أشكال العقوبة
القاسية، أو الإساءة العنيفة

بيئة عادلة ليس فيها تمييز بين
المراهقين، أو بين الذكر والأنثى

بيئة تهتم بالتثقيف الديني

بيئة مومر للمراهقين الحفاة من الفساد الاجتماعي والانحلال الاخلاقي

2

الفصل الثاني



متى يحتاج
المريض الى المساعدة؟



الترية الناجحة هي التي لها
المراهق للحياة

وتعلم كيفية التعامل مع المواقف
المختلفة والتي تختلف أشكالها

وتعلم كيفية التعامل مع المواقف
المختلفة والتي تختلف أشكالها

"أبي، كن
بخانسي عندما
أحتاجك ..
وليس قبل ذلك"

وبالرغم من تهيئة البيئة الإيجابية
الداعمة لنمو المراهق، وبالرغم من
دعوتنا لتجنب كافة أشكال الصدام
مع المراهق، إلا أن المراهق يبقى فردا
بحاجة للحبرة، قليل التجربة،
وهذا يدفعنا إلى أن نتدخل أحيانا
وهي بعض الحالات لمساعدته،
وبتقديم العون والدعم له، وإذا
تركناه يقود حياته دون تدخل
منا، فلربما تكون النتائج كارثية
ومدمرة

فما هي الحالات التي ينبغي
عليه الكبار أن يتدخلوا فيها
لمساعدة المراهق ..

لمساعدة المراهق ؟





نتدخل عند ظهور أحد المظاهر الآتية

العزلة المبالغ فيها

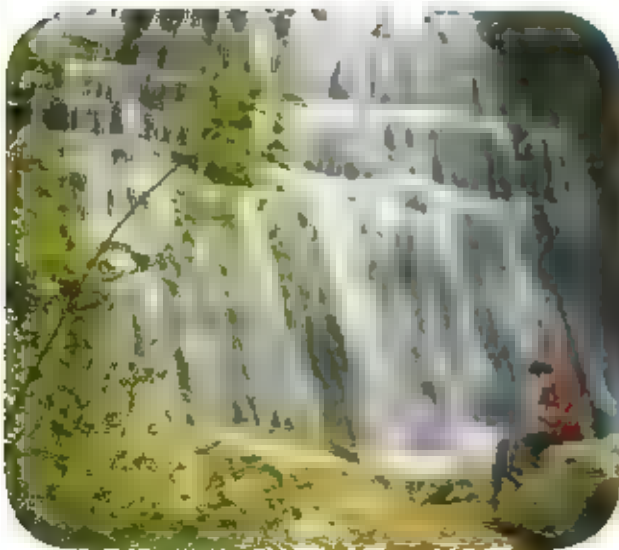
العزلة تعني الاختلاء بالنفس، والجلوس وحيداً، والابتواء على الذات، واختيار عدم مخالطة الآخرين، واختيار الأماكن التي يقل فيها الناس.

هناك نوعان من العزلة ينبغي أن نفرق بينهما:

عزلة طبيعية

وهي أن يختلي المراهق بنفسه بين هبته وأخرى، قد يتعزل في غرفته، أو يجلس تحت شجرة وحيداً، لساعات قصيرة ومنقطعة.

وتعتبر هذه العزلة صليحية لأنها تعبر عن حاجة نمائية عند المراهق، فلا خوف من احشاء المراهق بنفسه، وهي مثل هذه الحصة بوصف برك اندثا في عرلهم وان لا نقحم انفسنا فيها لانهم يميلون في هذه المرحلة إلى الخلوة مع الذات.



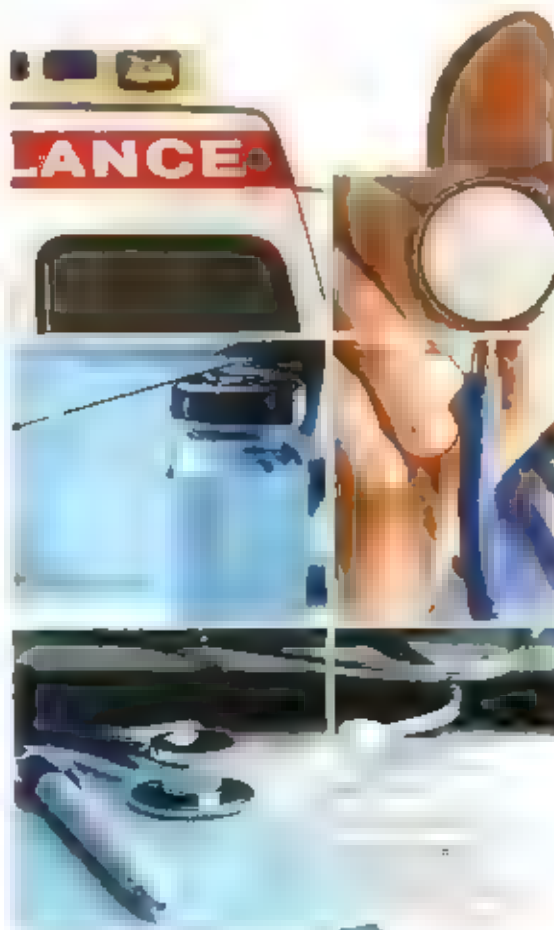
عزلة مرضية

وهي تشبه النوع الاول الا انها عزلة مبالغ فيها
واهم اعراضها طول الوقت، كان يمكث المراهق
ليوم وليلة مسجرا في غرفته، ويكون كثير
الصمت، قليل الطعام، واذا تحدث مع الآخرين
يعلق بكلمات قليلة، وعندما نلاحظ انه لم يمد
يخرج مع رفاقه كما دونه



هذه مؤشرات ترشدنا إلى ان
عزلة المراهق ليست طبيعية،
وانه يحتاج منا أن نساعد

"احترام عزلة المراهق
وحسن الظن به
يعرزان من ثقته
بنفسه وبوالديه"
د. محمد النويني



الحزن والملق والتوتر

وقبل ان نتدخل عند ملاحظتنا إحدى هذه الحالات يجب علينا أن نفهم وندرس كل حالة بشكل جيد، لنستطيع إيجاد الحلول العملية والإيجابية من تدخلنا.

د. محمد علي أبو سعد



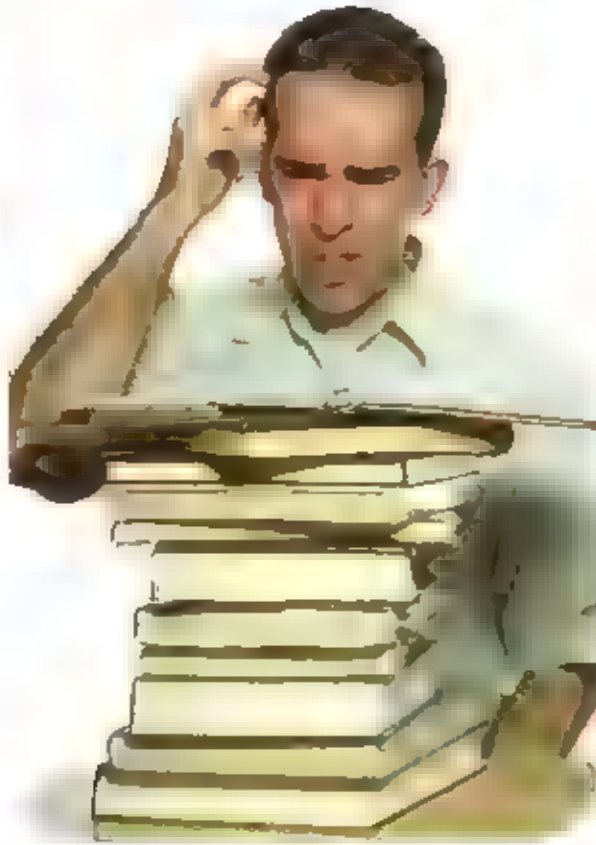
الحزن

سبحه يسبي يدكم وحسن أو يسبي
في كتابه بعدة حذر عن قبيح
صحيته حذر في قول عود وحب
دنيو وحب وحبه احسن على
تدبر في عيون دنيو في حب
وحب في دنيو وحب

إنسان إذا كان عالياً سعادته
يتخلص منه البشر لكن إذا انخفض
فإنه غرق في غم
ومساعدة وحدانية

القلق

حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم المدعوق بحوادث المستقبل، وينصنع شعورا بالصبر، واشتعال الفكر، ومراقبة الفكر، وعدم الارتياح حمال إلى أو مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع



فعندما نلاحظ حزنا
مستمرا، أو قلقا
مستمرا، أو توترا
مستمرا، فهذه
مؤشرات توجب
علينا أن نتدخل
لمساعدة المراهق.

”التوتر قد يؤثر على
المستوى البدني أو
الذهني أو الوجداني
للمراهق“ فيرا بيفر

التوتر

تعاظم الضغط النفسي وتراكمه إلى حد يمنع من
الاسترخاء، ويحرم من النوم، ويقل القدرة على
التفكير، وقد يمنع من تناول الطعام أو الاستمتاع
بمرحة أو جلسة مع عائلة أو صديق

التشاؤم والسلبية

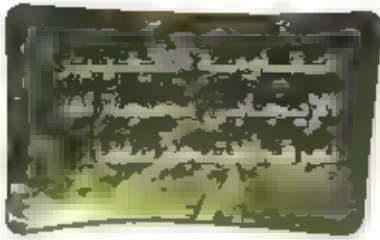
عندما نلاحظ التشاؤم والسلبية في عبارات المراهق وتصرفاته، فهذا يدفعنا إلى التدخل سريعاً لإنقاذه مما هو فيه.

السلبية

السلبية هي حالة انزعاج نفسي، حيث يشعر الإنسان باليأس والخذلان، ويبدأ في التفكير في المستقبل بشكل سلبي، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء والانتاج. السلبية هي حالة نفسية تتميز بانخفاض الطاقة والحماس، وتؤدي إلى الشعور باليأس والخذلان. السلبية هي حالة نفسية تتميز بانخفاض الطاقة والحماس، وتؤدي إلى الشعور باليأس والخذلان.

عندما يبدأ يصف المراهق يصف نفسه بالعاث سلبية، كأن يقول أنا إنسان مائل في حياتي، أنا لا أستحق الحياة، أنا سبب شقاء من حولي، أو أكثر من تأنيب صميمه، أو ترداد لديه مشاعر الإحباط وموجات الغضب هذه كلها إشارات سلبية، قد تتحول إلى أمراض نفسية أو جسدية

قد يظهر على شكل اعراض
محيطة اهمها



"تفاءلوا بالخير
تجدوه"



انخفاض مفاجئ في الأداء المدرسي

بمضي المراهق أغلب سنواته الأولى على معاهد الدراسة، وتستهلك المدرسة وأنشطتها الصمعة واللاصمعية الجزء الأكبر من وقته، ويكون النموذج الدراسي بمثابة تحد للمراهق، ويلاحظ ذلك من خلال قدرة الامتحانات وما يصحبها من قلق وتوتر. حتى إن الأهل يشعرون المراهق بأن النمو والنحصيل الدراسي أهم شيء في هذه المرحلة، بل ويهتمون بالحالت الدراسي أكثر من غيره

الدراسة وطلب العلم متعة تنتهي
بالحاج الدائم في كل جهات الحياة

والأصل

إن تكون الدراسة متعة بالنسبة للمراهق
لابد لها طريق السجح ولا ابالع إن قلت انها
من متع لحظات الحياة، ولا يعرف متعتها
الا من مر بها والسجح بغيرها، متعة التعلم
لا نصدها متعة في الحياة وخصوصا لو
ارتبطت عند صاحبها بالعبادة، فطالب
العلم عابد لله.

لكن

عندما يكون المراهق منهوفا دراسيا، ومتميرا في النحصيل الدراسي، وعندما
على أمثاله، ثم فجأة ينخفض أدائه المدرسي، ويهبط من النمير إلى الصعيف،
عندها يجب أن نتدخل لتقديم المساعدة ومعرفة الأسباب.



فقدان المتعة بشكل عام

البحث عما يروح اليأس حاجه إنسانية، والمراهق السوي عادة ما يقنطع حراً من وقته لممارسة ما يهواه ويحبه من ألعاب وهوايات

لأن هذه اللعبة أو تلك الهواية تحقق له المتعة، وهذا ما يلحظه الآباء عندما يراقبون أبناءهم وهم يلعبون، أو يشاركونهم اللعب.

كثيراً نرى أن المراهق يميل إلى ممارسة لعبة معينة أكثر من غيرها

لكن في بعض الحالات

يرول الرغصة في اللعب من نفس المراهق ويضعف المتعة بشكل عام، وتظهر بشكل واضح أثناء ممارسته لهواياته وألعابه المفضلة، أو الخروج مع أصحابه، وتظهر عليه مشاعر الملل والتسحر، وعدم الاستمتاع بالجلوس مع العائلة، وعدم استمتاعه بخصوصياته وإشيانته التي يملكها

عندما شعرنا أن المراهق بدأ يفقد المتعة في فعل الأشياء التي يحبها خاصة الهوايات، فهذا مؤشر آخر يدفعنا للتدخل .

نحن لا نريد لأبنائنا
أن يحيوا وحسب،
بل نريد لهم أن
يستمتعوا بحياتهم

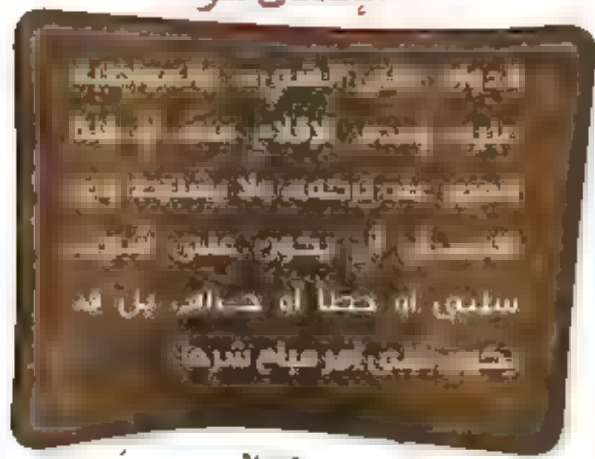


الإدمان

منى لاحظنا أن المراهق مدمن على شيء، ولا يستطيع الإفلاع عنه أو تركه، عندها يجب أن نتدخل لمساعدة المراهق.



الإدمان هو



فمثلا

قد يدمن المراهق على

الدخول الى الانترنت، أو قد

يدمن مشاهدة التلفاز، أو ممارسة ألعاب

معبية خاصة الألعاب الالكترونية، أو قد

يدمن على حب سماع الاغاني والموسيقى.

وقد يعلق بعض النحوم والشخصيات

المنهورة تعلقا بدعاه الى تمليدهم

ومحاكاةهم

"الإدمان على شيء
يحترق المراهق من
عالم جميل يسكن
خارج عرفته"

التخلي عن الأصدقاء

عندما نلاحظ أنه قد ترك أحد أصدقائه، وتخلي عنه دون مسوغ أو مبرر، يجب أن ندرك أن المراهق يمر بمرحلة غير طبيعية تتطلب منا التدخل



كلمات لا تكاد تخلو منها حياة مراهق، لأن الانتماء إلى جماعة أصدقاء يعتبر حاجة نمائية أساسية للإنسان، وتتأكد هذه الحاجة في مرحلة المراهقة

حيث يسعى المراهق إلى إشباعها من خلال قضاء كثير من أوقاته مع أصدقائه وتعتبر هذه المرحلة من المراحل الحرجة في حياة المراهق، وكما نلاحظ أن المراهق لا يعرف متى يتخلى عن أصدقائه

فقدان الشهية

قد يكون السبب وراء التقليل من الطعام هو الخوف من السمنة، أو محاولة الحفاظ على الرشاقة وحاجبيه الجسم، أو الخوف من الإصابة ببعض الأمراض، ومهما كانت الأسباب فإن علينا التدخل لمساعدة المراهق

«وكلوا واشربوا ولا تسرفوا» الاعراف / 31



الطعام والشراب من أجل الصحة
الفسولوجية (الفيزيائية) التي يحتاجها كل
إنسان للبقاء على قيد الحياة وممارسة
أنشطته المختلفة بفاعلية وشاط.



ولسب ما قد يعمد المراهق شهية
للطعام أو يندي عدم الرغبة في الأكل،
أو يكفي بالتقليل من الطعام مما يؤدي
إلى النحافة المبالغ فيها، وظهور الجسم
بصوره غير الطبيعية

إذا ما لمسيان فقد شهته لئلاكل، رائد ومتواضع
لان بغاضبا عن هذا سلوك العدائي الحاطي،
قد يصيب المراهق بما يسمى الاصابة بـ «
الشهية العصبي»

عادات سلبية

قد يظهر لدى المراهق بعض العادات السلبية التي لم تكن ضمن سلوكياته وهذه مؤشرات خطيرة لعناية نفسه بدأت ولا يدري بها أنها ان اهتملها ومن هذه المؤشرات

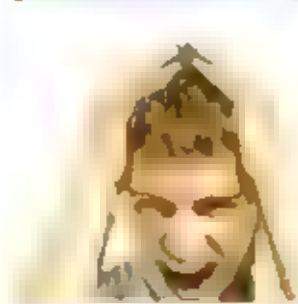
مص الأصابع

1



متف شعر الرأس

1



قضم الاطافر

1



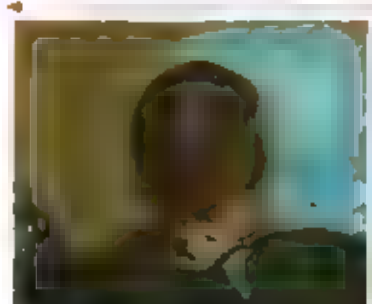
رفع المدرسة

1



كثرة النكاء

1



ضرب الأسنان
أثناء النوم

1



تدبر هذه إلا

أب مكابر يدفع الثمن غاليا

قصة

حكى لي أم حاء عني صبيحة، بليلته السنية التي وصلت بها ابنتها التي فقدت الشهية وأصبحت هكلا عظمية ولم يفع معها علاج الحب النفسي لأن عرض البنت على الطبيب المعالج جاء متأخر.

بالحصص من الوقت هات ولا يمكن علاجها بالكويت والحل الوحيد هو السفر بها إلى لندن، واكتبوا لنا بالطب النفسي بالمعمل لو جئنا بها قبل أن تحدث حالتها لا يمكن علاجها... تقول الأم: لا أدري كيف تلاوحت زوجي يومها ونحن على دفاق من الوصول لذلك.. وهو في قمة ندمه ويلوم نفسه بشدة ويريد مقابيل

تقول الأم: لاحظت على ابنتي بداية فمداها للشهية و نعراتها وعرفت من أم صديقتها ان ابنتها تعاني من المشكل نفسه... وانها جاءتك في استشارة مع ابنتها وأخذت معك جلسة استشارية هي وزوجها، ثم جلست مع البنت، والحمد لله تماثلت البنت للشفاء، وعادت لحياتها الطبيعية متموجة.. وتصيف الأم متأسفة انتمت والدها بصعوبة شديدة حتى يأتي معي عندك، وطلب موعدا معك، وكنت ألح على الاخت ثريا بشدة أن الحالة مستعجلة وحصلت على موعد معك بعد أقل من شهر، وتوجهت مع زوجي وجلست أنتظر وهو غير مقتنع ويستعد ويمول هو أنا لا أعرف برية سي؟ هل هذا الدكتور هو من سيعلمني كيف أتعامل معها؟ ثم بدأ يستعد العلاج النفسي والدكاترة وبصوت عالي خمت أن يصلك صوته وفي الأخير رجعا البنت دون أن ندخل ونعرض الحالة عليك، وبعد أيام أصبحت البنت تدخل الحمام بعد كل وجبة أكل وبسر جمع كل ما أكله رغم قلته حتى شحم وجهها وهرق جسمها وانوها بكابر ويستقدها ويصرح... ثم أصابها هبوط في الضغط وفقدت وعيها وأحداها للطوارئ وتم تحويلها إلى الطب النفسي الذي صمما



تذكر

الإيجابية تعني التصرف بعقلانية

بعيدا عن الأنانية والمكابرة

والاعتراف بضعفك ومشكلاتك





إدارة مرحلة المراقبة



سببا وجيها للمادة بطيب المسألة

13

لكل مسكله حل مهما بدت خطيره ومعقدة



كلما رادت سرعة تعاملنا مع الموقف، سهلت عمله
التعبير..



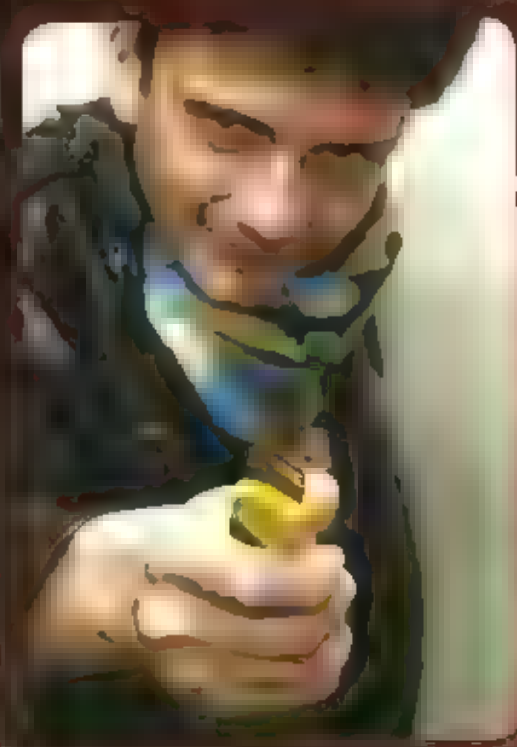
لا تكثرت نظرة الاحزاب لك فجميع ابناء المراهقين يدركون
تماما صعوبة المواقف التي قد يمر بها هذه المرحلة

3

دكتور نفساني صديق يستعين بي

قصة

جاءني في إحدى الدول العربية دكتور نفسي وصديق وسبق أن حضر مرارا
في فنون التعامل مع المراهقين ولديه الاستشارات والنصائح في هذا المجال
وعاشيرتي في مشكلة عويصة بينه وبين أمه له استطع تقديم حل لها ولا
أحتولم الابن الذي بدأ ينفصل عن سلطة الأم ومنازلته



أنا جد غفور ومعتز بقد وسلوكه هذا ويكونك تلجأ
لي طلبا للمساعدة والتشجيع أنت في طمأنينة وأهوال
من لم يصل أمهات طفلك بكلمة مثل أبو صديق
وقد استعملت فضيل الله أن أشرح هذه حالة التهور
المتغير والفكر العميق الذي من خارج الصورة
وأمل هذا الموقع الذي لم يمتحج المحرم له أخيرا
لاكتشاف الشبكة الحقيقية التي أتمنى فيها العلاقة بينه
وبين أمه

والذي استأذنت من الدكتور النفسي والصديق
الذي يقضي في إحدى الدول العربية ولديه الاستشارات
والنصائح في هذا المجال وعاشيرتي في مشكلة عويصة
بينه وبين أمه له استطع تقديم حل لها ولا أحتولم
الابن الذي بدأ ينفصل عن سلطة الأم ومنازلته

لا داعي للاستمرار في المعاناة طالما أن المساعدة
مباحة...



تأكد دائما أنك لست وحدك. فهناك الكثيرون من
حولك يمكنهم مساعدتك.

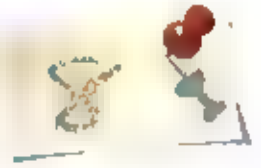
لا تنظر للأمور بسطحية ولا تؤجل العمل على حل أية
مشكلته. لأن المشكلة التي لا تحل الآن ستظل قائمة في
المستقبل. وربما تعاقبت خطورها وتطلب وقتا أطول
وهذا أكبر وتكلفة أكثر لحلها..



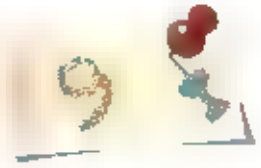
المشاكل التي لا نحل ولا تواجه قد تتحول لأمراض
بمسحديه أو سلوكيات شاذة أو إحرافات..



ينلمس المراهقون الشعور بالارتباك ويبحثون عنه
مثلنا تماما.. ولو لم يصرخوا به..



يشعر الكثير من الآباء بالضغط العصبي الشديد جراء
المشكلات التي يواجهونها في التعامل مع أبنائهم..
وإذا لم يبادروا بطلب المساعدة تحول الضغط عليهم
لمعاناة بلا حدود..



ادراك ان طلب النصح والاستشارة التربوية والعلمية
ليس عبئا، ولا دليلا على قصور شخصي ما او باسائنا

10



نعبر الراحة والطمانينة التي نشعر بها عند تعلم طرق
وهوائل محبلة للتحكم بامور الحصة امرا رائعا نستحق
ان نبذل لاجله قصاري جهدنا.

11



ثناء وارتياح بعد كل دورة

بعد كل دورة لي عن التربيـه
(أطفال أو مرافقون) تصلني
مشاعر الارتياح الكبيرة ورسائل
الحضور ودعائهم وتناوهم بلا
حدود للارتياح العمسي الذي
وصلوا إليه وللحلول البسيطة
التي توصلوا لها مع أبنائهم...
عنهم من الضغط الشديد
الذي طال في علاقتهم مع
أبنائهم



يصبح النعاش مع المراهقين أكثر سهوً، بل وربما أكبر روعةً ومبعه إذا احس النحکم فی تصرفاتنا معهم.

12

تمکینا جميعا بعلم کیمنه اداره لحياد بسکل افضل

13



من الذي يتدخل

الأصل أن الأهل (خاصة آباء والأمهات) هم أولى
الناس بالتدخل لتقديم المساعدة للمراهق،
بحكم أنهم الأقرب إليه، والمطلعون على
أحواله وسلوكياته، ثم يأتي في المرتبة الثانية
المربون الذين يتعاملون مع المراهق في
المدرسة أو المحاليس الكشفية أو ..

ولكن



كثيرا ما تأتيني
حالات شديدة
ومستعصية لدى
بعض المراهقين ..



والسبب وللأسف ليس في الأعراض
التي ذكرت سافا وإنما محاولة
علاجها على يد غير المختصين
هي التي أدت إلى تدمير نفسيات
وتحطيم شخصيات..



أنت دلوعة ما فيك شيء!!

قصة

د مصطفى أبو سعد

فاعتني أم قسطنطين في أبنائها المراهقة والتي كتبت عنها وتزوجت من فترة قصيرة.

خلت البيت في حالة اكتئاب وكان مسلم منذ يومها الأول من أواجدها.

أخذتها معها إلى طيبة الحريضة على أبنائها التي كانت تستشارة لأعرف عنها شيء إلا أنها ليست بخاصة ولكنها متعده.

ويقال أن منهم كيت ومملتها وتساعدنا
فأخذتها إلى دلوعة لا تعاني من أي شيء
وطلبها من أسرة زوجها وكلمتهم وطلبها
منهم أحد عروسهم لكنها فقط تتدلى.

في هذا الوقت الذي كان فيه في نفسية واحدة
في هذا الوقت الذي كان فيه في نفسية واحدة
في هذا الوقت الذي كان فيه في نفسية واحدة



في هذا الوقت الذي كان فيه في نفسية واحدة
في هذا الوقت الذي كان فيه في نفسية واحدة
في هذا الوقت الذي كان فيه في نفسية واحدة

أحرص على المختص لا المدعي... فالكثيرون يفسدون من حيث يريدون الإصلاح..

ماهية المساعدة ؟

تفهمهم أولاً



أنصت لهم



غير الأجواء

الأجواء



حاورهم



أخبرهم عن تجربتك



قدم الحلول



أشركهم في أنشطة

نصم كدلت بار
الإمكانيات - في الأنشطة الاجتماعية

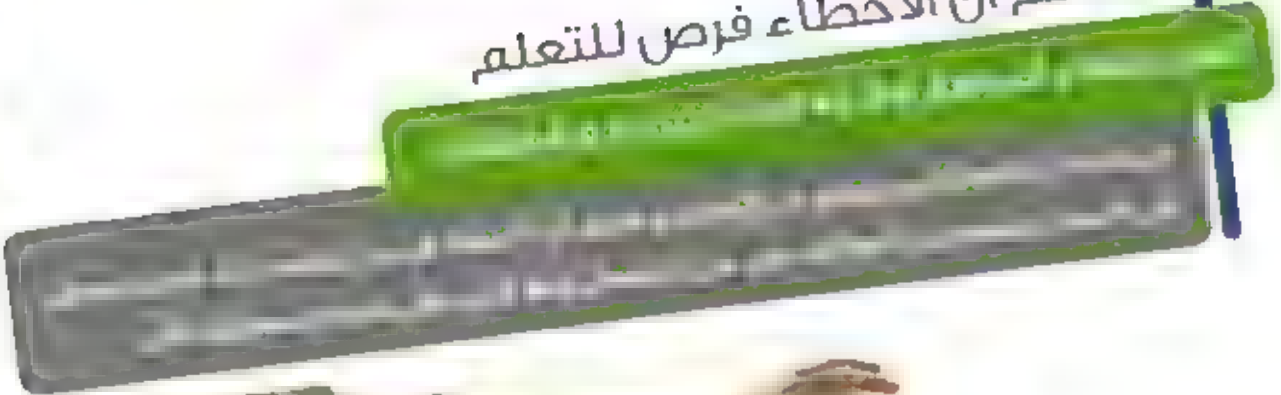


غير الروتين

فما يساعد على
المراهقة



علمهم أن الأخطاء فرص للتعلم



"الإدمان على شيء
يحرم المراهق من
عالم جميل يسكن
خارج عرقته"

الصراخ: أخرس

الوعظ: تعرف ماذا كان عليك فعله لماذا لم تفعله ؟ أنا أخجل أن تكون ابني.

المقارنة: السنة الماضية كان أخوك طالباً عندي وهو طالب ذكي .

التهديد: إذا لم تتوقف الآن .. ف سأرسلك للمدير .

التذمر: من سيرتب غرفتك، نبهتك أكثر من عشر مرات .

التجريم: لماذا فعلت هذا، بعد كل ما عملته من أجلك .

التشكيك: لا أعتقد أنك ستقبل في أي جامعة .



توقعات فوق العادة

توقعات فوق العادة في العراق

توقعات فوق العادة في العراق

توقعات فوق العادة في العراق

توقعات فوق العادة في العراق

توقعات فوق العادة في العراق

توقعات فوق العادة في العراق

توقعات فوق العادة في العراق

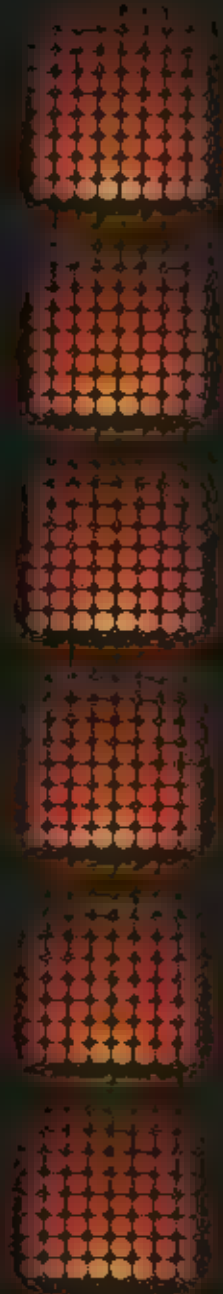
توقعات فوق العادة في العراق

توقعات فوق العادة في العراق

توقعات فوق العادة في العراق



المراجع والمصادر



الترجمة الشريفة

سيكلوجية لمرافق المسلم المعاصر	عبد الرحمن العيسوي، ١٩٨٧م
تربية العظماء	جمال الحوشبي/ ٢٠٠١م
كيف تتمتع بالسعادة في حياتك	هادي المدرسي/ ٢٠٠٥م
متعة النجاح	د. أكرم رضا/ ٢٠٠٤م
رحلة في علم النفس	كامل عويصة/ ١٩٩٦م
أبطال اليوم رجال العدد	ميشال حتي/ ٢٠٠٧م
أبطال في مرحلة البلوغ وما بعدها	شحاتة محروس
عيون الأخيار	ابن قتيبة الدينوري
التربية الإيجابية من خلال إشباع الحاجات النفسية للطفل	د. مصطفى أبو سعد ٢٠٠٨م
الحوار وبناء شخصية الطفل	سلمان خلف الله/ ١٤١٩هـ
أخبار الحمقى والمفكرين	ابن الجوزي
الحوار في القرآن (رسائل ماجستير غير منشورة)	محر صمرة/ ٢٠٠٥م
الرسائل المغيبة في السكوت وملازمة الصوب	ابن البناء/ ١٤٠٩هـ
تاريخ الحكماء	المسيوطي/ ١٩٥٢م
تعديل السلوك الإنساني	جمال الخطيب/ ٢٠٠٣م

قوة التفكير	ابراهيم العقي/ ٢٠٠٥م
ريخ بالكذ	د. عبد الله الملحم/ ٢٠٠٩م
كيف تمارس الترويح عن نفسك	هادي المدرسي/ ٢٠٠٥م
دليل الأبناء والعلميين في مواجهه المشكلات اليومية للأهل	سعيد بهادر/ ١٩٤٨م
والمراهقين	
المدخل إلى علم نفس التمر	عباس عوض/ ١٩٩٩م
أطفال بلا مشاكل أدهار بلا أشواق	موزه المالكى/ ١٩٩٦م
دوره مهارات التعامل مع المراهقين	يوسف السعادة

أبراهيم الزنتيت

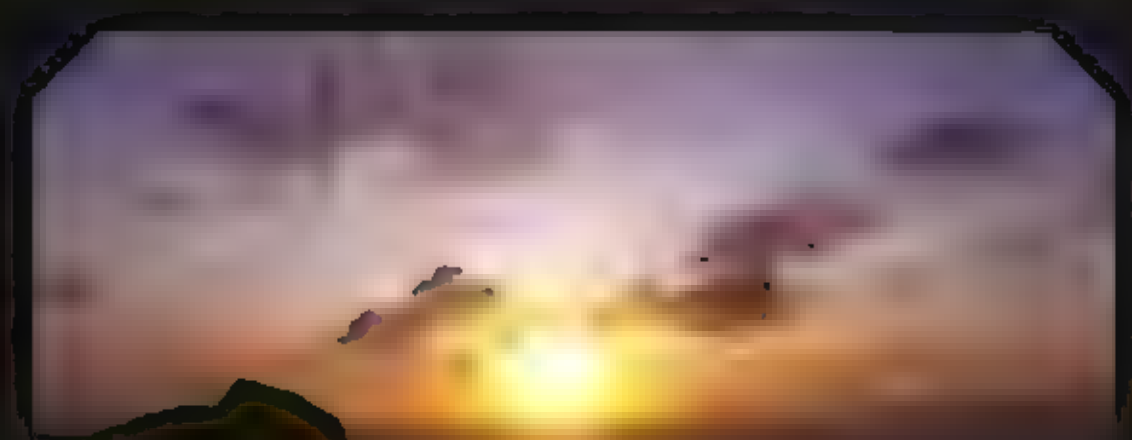
كيف نتخلص من القلق ونبدأ الحياة	ديل كارينجي/ ٢٠٠٧م
كيف نقولها للمراهقين	ريشارد دهمان/ ٢٠٠٣م
أطفال جيئون صعبو الطباع	جويس ديفيني/ ٢٠٠٧م
كيف نسمع بحياتك وعمك	ديل كارينجي/ ٢٠٠٧م
كتاب السعادة	هيو سامرز/ ان وانسون/ ٢٠٠٧م
الاسلوب الامثل في تربية المراهقين	دون هونير/ ٢٠٠٦م
السلوك هو كل شيء	بيجي ألترسون/ ٢٠٠٧م
سكولوجية السعادة	مايكل أرجايل/ ٢٠٠٤م

التفكير الإيجابي	دورلغ كنديرسلي/ ٢٠٠٥م
الراحة التامة من التوتر	فيروا بيغرو/ ٢٠٠٧م
كيف تكسب الاصدقاء	ديل كارينجي/ ١٩٩٨م
نعم تستطيع	سام ديب- ليل ساسمان/ ٢٠٠٨م
الثقة المورية	بول ماكينا/ ٢٠٠٧م
كيف تكسب الثروة والنجاح والعبادة	ديل كارينجي ١٩٨٨م
كيف تحصل على ما تريد ونحب ما لديك	جون حراي ٢٠٠٨م
عائلتي أولا	د. فيل ماكجرو/ ٢٠٠٨م
ما نحتاجه الاطفال للنجاح في حياتهم	نسر ميسون و خرون/ ٢٠٠٥م
كيف نصمم أطفالنا	مارغو واندل/ ٢٠٠٨م
انت أب	ستيفن غيلز/ ٢٠٠٧م
إدارة مرحلة المراهقة	كين مبلور اليرانيث ميلور

المجلات (الدراسات)

دراسات

جريدة الزمان	العدد (٣٠٩٨) سنة / ٢٠١٨م
مجلة جامعة الامام محمد بن سعود	العدد (٢٩) سنة ١٤٢٦هـ
مجلة ولدي	العدد (٧٨) سنة / ٢٠٠٥م
مجلة نسي (مجلة متخصصة في لدكاء العائلي)	عدة اعداد



ختاما

١٠٠٠
 ١٠٠٠
 ١٠٠٠
 ١٠٠٠
 ١٠٠٠

١٠٠٠
 ١٠٠٠
 ١٠٠٠

١٠٠٠
 ١٠٠٠

١٠٠٠
 ١٠٠٠
 ١٠٠٠

ايجاب

١٠٠٠
 ١٠٠٠

وبالله التوفيق

١٠٠٠
 ١٠٠٠

أروع إصداراتنا

اقرأ





أروع إصداراتنا

اقرأ





د. مصطفى أبو سعد

المؤلف في سطور

من مؤلفاته:

- الوالدية الإيجابية : الحاجات النفسية للطفل
- استراتيجيات التربية الإيجابية
- التقدير الذاتي للطفل
- الأطفال المزعجون
- مهارات الحياة الوجدانية
- برامج مرئية وسعية بالعديد من القنوات الفضائية والإذاعات العربية

- استشاري نفسي وتربوي
- دكتوراه في علم النفس التربوي
- ماجستير في الإرشاد النفسي (علم النفس العيادي)
- دبلوم دراسات عليا في التسويق والاتصال
- دبلوم اختبار القدرات لدى الأطفال وقياس النكاء (مينيه)
- شهادة الممارسة المهنية التخصصية في الإرشاد النفسي (أكاديمية مشرفان للدراسات النفسية - الولايات المتحدة الأمريكية)
- ماستر تدريب في التنمية الذاتية
- عضو جمعية الصحفيين الإيطاليين
- عضو جمعية الصحفيين الكويتية



ISBN 9789990699517



9 789990 699517